

Christian Askø Næss

Hva er lykke? En kvalitativ undersøkelse av lekpersonsforståelser

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

Vår 2013

Sammendrag

Hovedoppgaven er skrevet av: Christian Askø Næss.

Hovedoppgavens tittel: "Hva er lykke? En kvalitativ undersøkelse av lekpersonsforståelser"

Veileders navn: Erik Carlquist

Forskningen på lykke innenfor psykologien har forløpt i to ulike tradisjoner: Den eudaimoniske tradisjonen og den hedonistiske tradisjonen. Som den omfattende litteraturgjennomgangen i oppgaven vil vise, foreligger innenfor disse tradisjonene ulike forståelser av hva lykke er. Når det gjelder den eudaimoniske tradisjonen, er sentrale aktører forskerne bak "self-determination theory" (f. eks. Ryan, Huta & Deci, 2008), Ryff og hennes begrep "psychological well-being" (Ryff, 1989a) og Waterman og hans begrep "personal expressiveness" (Waterman, 1993). Innenfor den hedonistiske tradisjonen forstås lykke som "subjective well-being" (f. eks. Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). I denne oppgaven ligger fokus på hvordan vanlige folk, eller lekpersoner, selv forstår lykkebegrepet. Det overordnede temaet er en begrepsavklaring vedrørende lykkebegrepet, og problemstillingen er hva lekpersonsforståelser av lykkebegrepet kan si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen.

Undersøkelsen det rapporteres fra i hovedoppgaven inngår som del av en større krysskulturell studie, "the Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation". Jeg så på et utvalg norske data som allerede var blitt samlet inn i anledning denne studien. Mer konkret analyserte jeg svar som ble gitt på spørsmålet: "Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse." Jeg benyttet meg bare av et utvalg av responsene som ble samlet inn på dette spørsmålet. Mitt utvalg bestod av 162 deltakere fordelt på tre aldersgrupper (20-29 år, 30-60 år og 61-70 år). Deltakerne ble gitt et spørreskjema med flere spørsmål, men jeg så altså kun på svarene som ble gitt på nevnte spørsmål om lykke.

Med "grounded theory" som utgangspunkt, konstruerte jeg meningsbærende kategorier som fanget inn responsene til hver deltaker. Deretter konstruerte jeg kategorier på tre høyere nivåer, slik at det til sammen ble laget kategorier på fire nivåer. Etter dette diskuterte jeg hvordan funnene kaster lys over aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen.

Hva angår resultatene, ble det på øverste nivå skilt mellom kategoriene ”domenespesifikke kategorier” og ”psykologiske dimensjoner”. Det viste seg at majoriteten av responser (71%) ble tildelt kategorier som falt innenfor ”domenespesifikke kategorier”. Prominente tredjenivåskategorier, målt ut i fra antall tildelte responser, innenfor ”domenespesifikke kategorier” var ”familie”, ”venner”, ”kjæreste/partner”, ”viktige andre”, ”sosial fortjeneste”, ”helse”, ”økonomi”, ”jobb” og ”natur”. Når det gjelder ”psykologiske dimensjoner”, var prominente tredjenivåskategorier her ”positiv affekt”, ”trygghet og ro”, ”følelser knyttet til selvet”, ”fravær av negative tilstander”, ”tilfredshet”, ”autonomi og liknende” og ”mestring og liknende”.

I forhold til problemstillingen, ble det konkludert med at lekpersonsforståelser av lykkebegrepet i det store og hele underbygger relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen. Både innenfor ”self-determination theory” (f. eks. Ryan et al., 2008), forskningen på ”psychological well-being” (Ryff, 1989a) og forskningen på ”subjective well-being” (f. eks. Diener et al., 1999) opererer man med en forståelse av lykke som ligger nær hvordan lekpersoner selv forstår lykkebegrepet. Unntaket fra dette generelle bildet var Watermans (1993) begrep ”personal expressiveness”, som bare i liten grad fant gjenklang i lekpersoners beskrivelser av hva lykke er.

Innhold

Forside.....	s. 1
Sammendrag.....	s. 2
Innhold.....	s. 4
Innledning.....	s. 5
Lykke: Forskningstradisjoner og lekpersonsforståelser.....	s. 6
Forskningstradisjoner og forskningens viktighet.....	s. 6
Den eudaimoniske tradisjonen: Lykkebegrepet og sentrale funn.....	s. 8
Den hedonistiske tradisjonen: Lykkebegrepet og sentrale funn.....	s. 22
Lykkebegrepet hos vanlige folk.....	s. 31
Metode.....	s. 35
Deltakere.....	s. 35
Mål.....	s. 36
Prosedyre.....	s. 36
Resultater.....	s. 38
Overordnede kategorier.....	s. 38
De tre øverste kategorinivåene.....	s. 39
Domenespesifikke kategorier.....	s. 41
Psykologiske dimensjoner.....	s. 46
Ukodete responser.....	s. 51
Diskusjon.....	s. 52
Oppsummering av viktige funn.....	s. 52
Hva kan funnene si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen?.....	s. 54
Lykke som trygghetsfølelse: Noe for videre forskning?.....	s. 61
Kort om oppgavens begrensninger.....	s. 61
Konklusjon.....	s. 62
Referanser.....	s. 62

Innledning

Hva er lykke? Dette spørsmålet utgjør denne oppgavens overordnede tema. I oppgaven opererer jeg med en bred definisjon av begrepet ”lykke”. I min definisjon kan både ”happiness” og ”well-being” forstås som ”lykke”. På engelsk er det nok imidlertid en forskjell mellom disse to begrepene, hvor ”happiness” sikter til ”lykke” som et snevrere begrep, mens ”well-being” favner om noe videre, om det å leve et godt liv mer generelt (se f. eks. Deci & Ryan, 2008).

I min undersøkelse skal jeg se nærmere på hva vanlige folk, eller lekpersoner, har svart på spørsmålet om hva lykke er. Problemstillingen i oppgaven er hva lekpersonsforståelser av lykkebegrepet kan si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen. Mer konkret skal jeg utforske hva respondenter har svart på spørsmålet ”Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse.” Dette spørsmålet er det første av flere spørsmål i en spørreundersøkelse som inngår som del av prosjektet ”the Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI)” (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2011).

EHHI er et større, krysskulturelt prosjekt hvor flere undersøkelser inngår. I den aktuelle undersøkelsen mine data stammer fra, har en samlet inn både kvalitative og kvantitative data fra 15 ulike land. Jeg skal se nærmere på et utvalg norske data som er samlet inn på det nevnte spørsmål om lykke. Generelt søker EHHI-prosjektet å utforske kvalitative aspekter ved lykke og mening, og å kvantitativt evaluere graden av lykke og mening som erfares innenfor ulike livsdomener. Ved å utforske spesifikke aspekter ved lykke, og relatere dem til andre komponenter av hva det vil si å leve et godt liv, så som mening og tilfredshet med livet, er målet å komme frem til en klarere definisjon og operasjonalisering av lykkebegrepet (Delle Fave et al., 2011).

Jeg skal analysere svarene på nevnte spørsmål om lykke ved selv å lage kategorier for svarene med utgangspunkt i ”grounded theory”. Det foreligger allerede et kodingsskjema for responser på dette spørsmålet, som er utarbeidet i regi av EHHI. På øverste nivå i denne kategoriseringen skilles det mellom hovedkategoriene ”psykologiske dimensjoner” og ”domenespesifikke kategorier”, dvs. kategorier som refererer til spesifikke livsdomener. Den norske prosjektgruppa opplever imidlertid den eksisterende EHHI-kategoriseringen som ufullendt, og peker på et behov for et revidert kodingsskjema. Blant annet har det vært problematisk å gruppere enkelte responser, eksempelvis en respons som ”være sammen med

de nærmeste/de som betyr noe for meg”, i enten kategorien ”familie” eller ”sosiale relasjoner”. Videre har det blant annet vært problematisk å gruppere enkelte responser, f. eks. en respons som ”oppleve trygghet i hverdagen”, inn under ”psykologiske dimensjoner” eller ”daily situations/life in general”, som er en av de domenespesifikke kategoriene.

Problemstillingen i oppgaven er som nevnt hva lekpersonsforståelser av lykkebegrepet kan si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen. For å kunne svare på dette spørsmålet, må jeg først søke å gi et så godt og utfyllende bilde som mulig av hvordan lykke blir forstått i den psykologiske forskningen. I det følgende forløper derfor en grundig litteraturgjennomgang, hvor jeg tar for meg hvordan lykke forstås og forskningen på lykke innenfor psykologien. I tillegg er det relevant å se nærmere på tidligere forskning som har tatt for seg lekpersonsforståelser av lykkebegrepet.

Når det gjelder litteraturgjennomgangen som nå følger, skal jeg først gi en kort presentasjon av forskningsfeltet positiv psykologi og komme med noen betraktninger om hvorfor studiet av lykke er viktig. Deretter skal jeg se nærmere på lykkebegrepet slik det opptrer i to ulike forskningstradisjoner som har forløpt side om side i lykkeforskningen, og også gi et overblikk over sentrale funn hver forskningstradisjon har generert. Litteraturgjennomgangen avsluttes så ved at jeg berører forskning som har sett på hvordan vanlige folk, eller lekpersoner, forstår lykke.

Lykke: Forskningstradisjoner og lekpersonsforståelser

Forskningstradisjoner og forskningens viktighet

Spørsmålet ”hva er lykke?” har gitt opphav til to ulike forskningstradisjoner i psykologien (Deci & Ryan, 2008; Jørgensen & Nafstad, 2004; Ryan & Deci, 2001). Innenfor den eudaimoniske tradisjonen forstås lykke som god eller optimal fungering (Keyes & Annas, 2009), kjennetegnet ved at individet realiserer sine høyeste potensialer eller sin høyeste natur (Ryan, Huta & Deci, 2008). For de som arbeider innenfor den hedonistiske tradisjonen, er lykke å forstå som ”subjective well-being”, dvs. kombinasjonen av tilfredshet med livet, tilstedeværelse av relativt mye positiv affekt og tilstedeværelse av relativt lite negativ affekt (Diener, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2009; Diener, Sapyta & Suh, 1998; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Det har vært diskusjoner om hvor vidt skillet mellom eudaimonia og hedonia er hensiktsmessig (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008), og mer spesifikt om hvor vidt

eudaimonia og hedonia representerer kvalitativt ulike former for lykketilstander (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009; Waterman, 2008).

Forskningen på lykke har foregått i flere tiår, men er blitt en del av og aktualisert av det bredere forskningsfeltet positiv psykologi, som ble lansert av Martin E. P. Seligman. Positiv psykologi kan forstås som studiet av hva som gjør livet verdt å leve (Peterson, 2009), av menneskets sterke sider og dyder (Sheldon & King, 2001).

Seligman og Csikszentmihalyi (2000) skriver at psykologien siden andre verdenskrig har vært dominert av et fokus på patologi og helbredelse, og at det er behov for å rette fokus på det positive i livet og på å bygge positive kvaliteter. Feltet positiv psykologi beskjeftiger seg med fenomener på subjektivt nivå, individuelt nivå og gruppenivå. På subjektivt nivå handler feltet om verdifull subjektiv opplevelse som lykke. På individuelt nivå rettes fokus mot positive individuelle trekk så som kjærlighetsevnen, mot, mellommenneskelige ferdigheter og visdom. På gruppenivå er positiv psykologi opptatt av dyder og institusjoner som bidrar til et positivt samfunn, f. eks. ansvarlighet, altruisme, moderasjon og arbeidsmoral.

Positiv psykologi, herunder studiet av lykke, kan gi viktig kunnskap om hvordan en kan forebygge mental og fysisk sykdom (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Ryff & Singer, 1998), og om hvordan en kan understøtte kvaliteter som får individer og samfunn til å blomstre (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Målet i positiv psykologi er å forbedre menneskers livskvalitet (Diener, 2009).

Dette bringer oss over på spørsmålet om hvorfor studiet av lykke er viktig. Det er flere grunner til dette. Lykkeforskning er viktig fordi lykke i seg selv har en egenverdi, og er et udiskutabelt mål på sunn psykologisk tilpasning (King, Eells & Burton, 2004). Videre er lykkeforskning viktig fordi folk selv ser på lykke som et viktig mål i livet. King og Broyles (1997) så på sammenhenger mellom blant annet ønsker og kjønn. 405 psykologistudenter ble bedt om å oppgi tre ønsker. Ønskene ble så kodet inn i ønske kategorier, så som lykke, helse, penger og selvaktelse. Det viste seg at 13% av ønskene falt inn under lykketekategorien. Bare ønsker om prestasjon var flere, mens et tilsvarende antall ønsker var for nærhet som for lykke. Kvinner var noe mer tilbøyelige til å ønske seg lykke enn menn. Mens lykke var det nest høyest rangerte ønsket for kvinner, var lykke fjerde høyest rangert hos menn.

Til sist er forskningen på lykke viktig fordi lykke er assosiert med en rekke andre positive utfall. Lyubomirsky, King og Diener (2005) viser til at forskningen har identifisert korrelasjoner mellom positive livsutfall og lykke, noe som gjerne er blitt tatt til inntekt for at positive livsutfall gjør mennesker lykkeligere. Det Lyubomirsky et al. (2005) spør seg om er hvor vidt den motsatte årsaksretning også kan være medvirkende til assosiasjonene. Er det

slik at lykke fører til positive utfall i livet? Mer presist er hypotesen at frekvent positiv affekt, en av tre bestanddeler av lykke slik lykke forskes på i den hedonistiske tradisjonen, skaper suksess.

For å undersøke om hypotesen kan være holdbar, går Lyubomirsky et al. (2005) gjennom studier som hører til tre ulike kategorier: Tverrsnittsstudier ("cross-sectional studies"), longitudinelle studier og eksperimentelle studier. Litteraturgjennomgangen til Lyubomirsky et al. (2005) viser at lykke er assosiert med en rekke positive utfall i livet, og med egenskaper og atferder som går hånd i hanske med, eller kan hevdes å legge til rette for, suksess. En stor mengde tverrsnittsstudier dokumenterer positive korrelasjoner mellom lykke og positive utfall innen livsdomenene arbeidsliv, sosiale relasjoner og helse, og mellom lykke og egenskaper og atferder som går hånd i hanske med suksess. Eksempelvis er det slik at mennesker som er lykkelige evalueres mer positivt av arbeidsledere og presterer bedre sammenliknet med de mindre lykkelige (Lyubomirsky et al., 2005), at det er en sammenheng mellom lykke og antall venner mennesker rapporterer at de kan stole på og mellom lykke og sosial støtte (Baldassare, Rosenfield & Rook, 1984, ref. i Lyubomirsky et al., 2005), og at lykkelige har færre symptomer på psykiske lidelser (Diener & Seligman, 2002, ref. i Lyubomirsky et al., 2005) og i mindre grad rapporterer om rusmisbruk (Bogner, Corrigan, Mysiw, Clinchot & Fugate, 2001, ref. i Lyubomirsky et al., 2005). Longitudinelle studier viser at lykke kommer forut for utfallene lykke korrelerer med, og går forut for egenskapene og atferdene som legger til rette for suksess. Til sist viser eksperimentell forskning at induisert positiv affekt forårsaker egenskaper og atferder som legger til rette for positive utfall i livet (Lyubomirsky et al., 2005). I sum gir dette et bilde av lykke som en bidragsyter til positive utfall og suksess på mange områder i livet. Dette gjør lykke til et viktig fenomen å forstå og studere.

Jeg skal nå se nærmere på lykkebegrepet i den eudaimoniske og hedonistiske tradisjonen, og presentere noen sentrale funn innenfor hver tradisjon.

Den eudaimoniske tradisjonen: Lykkebegrepet og sentrale funn

Den eudaimoniske forskningstradisjonen henter sitt navn fra begrepet eudaimonia, som ble lansert av Aristoteles. For Aristoteles var eudaimonia det høyeste gode. Han så på eudaimonia som beskrivende for karakteren til personer som levde et fornuftig og måteholdent liv, og som strebet henimot realiseringen av et komplett liv. Eudaimonia er altså noe annet enn å erfare glede eller nytelse, eller en hedonistisk form for lykke. Aristoteles sitt begrep sikter til en måte å leve på hvor en realiserer dyder (f. eks. mot, generøsitet, visdom)

og sine høyeste potensialer, eller sagt på en annen måte, aktualiserer sin mest autentiske eller høyeste natur, sin "daimon". Det eudaimoniske liv er et mål i seg selv, noe en streber etter ut i fra indre motivasjon og ikke for å oppnå noe annet (Ryan et al., 2008).

Innenfor psykologien har forskere kommet frem til ulike svar på hva eudaimonia rent konkret innebærer. Tre sentrale aktører er forskerne bak "self-determination theory" (f. eks. Deci & Ryan, 2000), Carol D. Ryff (f. eks. Ryff, 1989a) og Alan S. Waterman (f. eks. Waterman, 1993). Jeg skal gå nærmere inn på disse tre i det følgende. Felles for dem er synet at den hedonistiske forståelsen av lykke som tilstedeværelse av tilfredshet med livet, positiv affekt og lav grad av negativ affekt ikke er tilstrekkelig for å beskrive hva som kjennetegner et godt og lykkelig liv. Felles for dem er også tanken om at eudaimonisk lykke som hovedregel fører til hedonistisk lykke, mens det omvendte ikke nødvendigvis er tilfelle: Det finnes flere veier til hedonistisk lykke, og ikke alle innebærer eudaimonia.

Samtidig er det interessante forskjeller mellom dem. Waterman er den eneste som ser på eudaimonia som en egen lykketilstand, som han kaller "personal expressiveness" (Waterman, 1993; Waterman, Schwartz & Conti, 2008). For Ryff er eudaimonisk lykke tilstedeværelse av de positive utfallene som utgjør "psychological well-being", herunder bl.a. selvaksept og positive relasjoner med andre (Ryff, 1989a). For Ryan et al. (2008) er eudaimonisk lykke en måte å leve på som innebærer tilfredsstillelsen av tre universelle psykologiske behov for autonomi, mestring ("competence") og tilhørighet ("relatedness").

"Self-determination theory (SDT)". SDT postulerer eksistensen av tre medfødte, universelle psykologiske behov: Behovene for autonomi, mestring og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000). Behovet for mestring handler om å oppleve at en effektivt kan skaffe til veie ønskede effekter og utfall. Behovet for autonomi sikter til et behov for å oppleve at ens aktiviteter er villedte, selvvalgte og kongruente med selvet. Behovet for tilhørighet er et behov for å føle at en er nært forbundet med viktige andre (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Det er gjennom tilfredsstillelsen av disse tre behovene at et eudaimonisk liv kan ventes å være assosiert med positive utfall som "subjective well-being", "psychological well-being", mening, vitalitet og bedre fysisk helse (Ryan et al., 2008).

Flere studier har sett direkte på sammenhenger mellom behovstilfredsstillelse og ulike mål på lykke. Sheldon, Ryan og Reis (1996) så på sammenhenger mellom tilfredsstillelse av behovene for autonomi og mestring, og lykke. Deltakerne ble først bedt om å fylle ut mål på treknivå, som målte autonomi og mestring. Deretter skulle deltakerne fylle ut skjemaer på daglig basis over en to ukers periode. Lykkemålet her var sammensatt. Det bestod av en sjekkliste hvor deltakerne rangerte hvor mye de følte av ni ulike emosjoner (fire positive,

herunder bl.a. glad og fornøyd, og fem negative, herunder bl.a. deprimert og bekymret), et mål på vitalitet (med syv spørsmål, herunder bl.a. ”i dette øyeblikk føler jeg meg levende og vital”) og et mål på fysiske symptomer. I tillegg til lykkemålet, skulle deltakerne hver dag beskrive de tre aktivitetene de hadde brukt mest tid på den dagen. For hver av de tre aktivitetene ble de spurt hvor effektive de følte seg, hvor viktig aktiviteten var for dem, og hvorfor de gjorde aktiviteten. Svaret på hvorfor de gjorde aktiviteten skulle rangeres på fire ulike skalaer (som gjenspeiler grad av autonomi): Ytre (”external”) grunner (”noe i det ytre situasjon tvang deg til å gjøre det”), ”introjected” grunner (”du tvang deg til å gjøre det for å unngå angst eller skyldfølelse”), identifiserte (”identified”) grunner (”interessant eller ikke, du følte at aktiviteten uttrykte dine egne verdier”) og iboende (”intrinsic”) grunner (”du gjorde det utelukkende fordi det var interessant og gøy”).

Det viste seg at trekk målet på mestring var positivt korrelert med vitalitet og negativt korrelert med negativ affekt, mens autonomi var positivt korrelert med vitalitet og positiv affekt, og negativt korrelert med fysiske symptomer. Videre viste det seg at daglig mestring var signifikant assosiert med positiv affekt, negativ affekt og vitalitet, mens daglig autonomi predikerte positiv affekt og negativ affekt. Med andre ord var det slik at tilfredsstillelsen av behovene for mestring og autonomi var assosiert med mer lykke i hverdagen: For det første tenderte de som skåret høyt på trekk målene på mestring og autonomi til å ha bedre dager enn de som skåret lavt. For det andre var dagene hvor deltakerne følte seg mer mestrende eller autonome bedre dager enn dagene hvor de følte seg mindre mestrende eller autonome.

Kasser og Ryan (1999) så på relasjoner mellom behovene for autonomi og tilhørighet, og lykke på et pleiehjem. 50 deltakere over 60 år deltok i studien. De ble intervjuet og bedt om å fylle ut spørreskjema. Hypotesene var: 1. Understøttning av autonomi fra ansatte og venner/familie vil være assosiert med bedre psykologisk helse. 2. Personlig autonomi, som gjenspeilet i ens autonome selvregulering i daglige hendelser, vil predikere lykke. 3. Kvaliteten på tilhørighet som gjenspeilet i emosjonell kontakt vil predikere lykkeutfall, mens hyppigheten av kontakter ikke vil det. Hypotesene ble i stor grad understøttet av data. Det viste seg at det å oppleve understøttelse av autonomi fra familie, venner og ansatte var assosiert med lavere nivå av depresjon, og økt vitalitet og livstilfredshet. Effektene av autonom selvregulering var mindre systematiske, men indikerte en forbindelse mellom autonomi og vitalitet: De som var mer autonomt motivert til å komme til pleiehjemmet og som følte seg autonome gjennom dagene, følte seg også mer vitale. Til sist viste det seg at kvaliteten på relasjonene med venner og slektninger var signifikant korrelert med lykke og livstilfredshet.

I likhet med Sheldon et al. (1996), så Reis et al. (2000) på sammenheng mellom behovstilfredsstillelse og lykke i det daglige. Deltakerne var 67 psykologistudenter. De fylte først ut spørreskjemaer med trekkmaal på autonomi, mestring og tilhørighet, før de skulle fylle ut daglige maal over en periode på 14 dager. Hver dag skulle deltakerne fylle ut spørreskjema som maalte lykke. Lykkemalet bestod, tilsvarende som i Sheldon et al. (1996), av fire komponenter: Tilstedeværelse av negative og positive emosjoner, vitalitet og fysiske symptomer. Dertil ble et globalt estimat på lykke utregnet ved å trekke summen av de to negative maal fra summen av de to positive maal. Hver dag ble deltakerne ogsaa bedt om å notere ned de tre aktivitetene de hadde brukt mest tid på. De ble bedt om å rangere hvorfor de utførte aktivitetene på fire skalaer (fra ytre til iboende grunner, tilsvarende som i Sheldon et al., 1996, nevnt ovenfor). De ble videre bedt om å rangere hvor effektivt de utførte aktiviteten. I tillegg ble deltakerne bedt om å nevne de tre sosiale aktivitetene som hadde tatt mest tid den aktuelle dagen. De rangerte så i hvilken grad de hadde følt seg nær og forbundet med menneskene de var sammen med.

På personnivå viste det seg at det globale lykkemalet korrelerte signifikant med behovet for mestring. Mer spesifikt var autonomi positivt korrelert med vitalitet. Mestring var negativt korrelert med negativ affekt, mens tilhørighet var positivt korrelert med positiv affekt. På dagnivå var det signifikante relasjoner mellom det globale lykkemaal og alle tre behov. Det viste seg videre at høyere nivå av tilfredsstillelse på alle tre behov var assosiert med høyere nivå av positive emosjoner og vitalitet (men relasjonen til autonomi var ikke signifikant). Altså er det slik at tilfredsstillelsen av de tre behov for autonomi, mestring og tilhørighet har positive relasjoner med lykke.

Jeg har vært inne på at det for forskerne bak SDT er slik at eudaimonisk lykke er å leve slik at behovene for autonomi, mestring og tilhørighet blir tilfredsstilt, og jeg har gått igjennom funn som indikerer at tilfredsstillelsen av de tre behov er assosiert med ulike lykkemaal. Men hva, mer spesifikt, kjennetegner et liv hvor de tre behovene blir tilfredsstilt? Ryan et al. (2008) konkretiserer tre aspekter ved eudaimonia: Det handler om å velge indredrevne ("intrinsic") fremfor ytre drevne ("extrinsic") maal, om autonom atferdsregulering og om å leve et liv som er reflektert og bevisst.

Ryan et al. (2008) gjør påstanden at det finnes iboende ("intrinsic") verdier i menneskenaturen. Slike verdier er førsteordens verdier, dvs. verdier som ikke kan reduseres til andre verdier, og som ikke eksisterer for andre verdiers skyld. Et eksempel på en slik verdi er kjærlighet. På psykologisk nivå kan ikke kjærlighet reduseres, men er et gode som forklarer seg selv. Eudaimonia er et liv hvor mennesker fokuserer på det som har iboende verdi, på

førsteordens, indredrevne mål. Som alternativ til å søke det som har iboende verdi, kan man strebe etter å realisere ytre drevne ("extrinsic") mål. Ytre drevne mål er ofte instrumentelle, dvs. at de er viktige og fremtredende fordi de tjener noe mer grunnleggende, uten at personen selv trenger å være klar over en slik forbindelse. Videre er ytre drevne mål uten noen iboende egenverdi. Eksempler på ytre drevne mål, eller ytre verdier, er velstand og makt.

I forskningen på innholdet i mål har man undersøkt om individuelle forskjeller i fokus på indredrevne versus ytre drevne mål kan predikere utfall på ulike lykkerelevante mål. Kasser og Ryan (1993) rapporterer fra tre studier. Hypotesen var at mennesker som verdsetter økonomisk suksess mer enn mellommenneskelig tilknytning ("affiliation"), samfunnsånd eller selvaksept, vil komme dårligere ut på lykkemål. Den ble understøttet i alle tre studier. I studie 1 fylte 118 psykologistudenter ut et spørreskjema. De ble bedt om å rangere 21 aspirasjoner fordelt på fire domener (selvaksept, tilknytning, samfunnsånd og økonomisk suksess) langs to dimensjoner (personlig viktighet [hvor viktig er det for deltakeren at aspirasjonen blir realisert] og sannsynligheten for å oppnå dem i fremtiden). To mål på lykke var et mål på selvaktualisering og et mål på vitalitet. Selvaktualisering er et begrep som stammer fra Abraham H. Maslow (Maslow, 1987). Det sikter både til det høyeste behovet i Maslows behovspyramide og til en optimal helsetilstand. Basert på studier av et utvalg bemerkelsesverdige personlige bekjentskaper, offentlige og historiske personer beskrev Maslow karakteristikk ved selvaktualiserende så som effektiv virkelighetspersepsjon, autonomi og dype mellommenneskelige relasjoner.

Det viste seg at viktigheten av selvaksept og samfunnsånd var assosiert med økt selvaktualisering og vitalitet, mens en vekt på aspirasjoner innenfor domenet økonomisk suksess var relatert til lavere nivå av selvaktualisering og vitalitet.

Studie 2 hadde et større utvalg (198 psykologistudenter) og to nye mål på lykke, eller mer presist på negativ affekt (depresjon og angst). Det viste seg at det å plassere høy viktighet på selvaksept var relatert til økt selvaktualisering og mindre angst. Høy viktighet av tilknytning var relatert til mindre angst og depresjon. Viktigheten av samfunnsåndaspirasjoner var positivt assosiert med vitalitet. Som i studie 1 var det å legge stor vekt på økonomisk suksess relatert til mindre selvaktualisering og vitalitet, og i tillegg relatert til mer depresjon og angst.

Studie 3 hadde et utvalg på 140 18-åringer som ble intervjuet. Foruten å fylle ut et kortere spørreskjema, ble de vurdert klinisk av intervjuerne, som benyttet seg av strukturerte intervjuer. Det viste seg at høy viktighet av selvaksept var assosiert med bedre global fungering og færre atferdsproblemer. Viktighet av tilknytning var positivt assosiert med

global fungering og sosial produktivitet. Høy viktighet av samfunnsånd var relatert til færre atferdsproblemer. Det viste seg at det å rangere økonomisk suksess som viktig var relatert til lavere global fungering, lavere sosial produktivitet og flere atferdsproblemer.

Kasser og Ryan (1996) så på sammenhenger mellom syv ulike typer mål og lykkeutfall. Tre av målene ble klassifisert som ytre drivere: Økonomisk suksess, sosial anerkjennelse (berømmelse) og et appellerende utseende (image). De fire resterende målene ble klassifisert som indre drivere. Disse målene var tilknytning (tilhørighet), samfunnsånd, fysisk helse og selvksept. Faktoranalyse i studie 1 bekreftet denne klassifiseringen til indre drivere versus ytre drivere mål. Det viste seg videre i studie 1 at det å legge stor vekt på indre drivere aspirasjoner var assosiert med økt selvaktualisering og vitalitet og med mindre depresjon og fysiske symptomer. Den relative viktighet av ytre drivere mål var derimot assosiert med mindre selvaktualisering og vitalitet, og med flere fysiske symptomer.

I studie 2 var funnene langt på vei de samme som i studie 1. Faktoranalyse identifiserte to faktorer som korresponderte med indre drivere og ytre drivere mål. Den relative viktighet av indre drivere aspirasjoner var assosiert med økt selvaktualisering og vitalitet, og mindre depresjon, narsissisme og fysiske symptomer. Den relative viktighet av ytre drivere aspirasjoner var assosiert med mindre selvaktualisering og vitalitet, og med mer depresjon, narsissisme og fysiske symptomer.

Ryan et al. (1999) hadde et utvalg studenter fra USA og Russland. Det viste seg i begge utvalg at jo større viktighet individer tilskrev ytre drivere fremfor indre drivere mål, desto mindre lykkelige var de. I denne studien ble det også sett på hvor vidt nåtidig oppnåelse av aspirasjonene hadde sammenheng med lykkemål. Det viste seg at opplevd oppnåelse av indre drivere mål var assosiert med økt livstilfredshet (målt ved "Satisfaction with life scale"; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), selvaktelse og selvaktualisering og med mindre depresjon i begge utvalg. Bare ved ett tilfelle var oppnåelse av ytre drivere mål assosiert med økt lykke – i det russiske utvalget var oppnåelse av ytre drivere mål assosiert med tilfredshet med livet.

En studie som har sett på sammenhengen mellom å gjøre progresjon henimot å nå indre drivere versus ytre drivere mål, og lykke, er Sheldon og Kasser (1998). Deltakere som hadde bedre progresjon, opplevde økt lykke over tid. Samtidig var denne trenden mer markert for indre drivere mål. Å gjøre progresjon mot indre drivere mål var assosiert med mer lykke, både på kort og lenger sikt, enn å gjøre progresjon mot ytre drivere mål.

Å velge og oppnå indre drivere mål er en måte å tilfredsstille de tre behovene for autonomi, mestring og tilhørighet på, og et aspekt ved eudaimonia. Men det er ikke det eneste

aspektet ved eudaimonia. For ikke bare er det et spørsmål om *hva* som kjennetegner ens mål. Det er også et spørsmål om *hvorfor* en søker å realisere sine mål. SDT spesifiserer et kontinuum av typer atferdsregulering, eller selvregulering, som varierer langs dimensjonen autonomi (Ryan et al., 2008). Den minst autonome atferdsreguleringen er ekstern regulering, som når en person handler for å unngå straff eller oppnå belønning. En litt mer autonom regulering er ”introjection”, hvor personen utøver intern kontroll over seg selv og handler for å unngå f. eks. skam og skyldfølelse. Mer autonomt enn dette igjen er identifisert regulering (”identified regulation”), hvor en handler i samsvar med en eksplisitt verdi en har, fordi en anser handlingen eller dens utfall som verdifulle. Dersom denne verdien er godt integrert i ens verdisystem, er det snakk om integrert regulering. Den aller mest autonome form for atferdsregulering er indre (”intrinsic”) motivasjon. Selv om spørsmålene om atferdsregulering og målenes innhold kan betraktes uavhengig av hverandre, er det gjerne slik at indredrevne mål realiseres gjennom mer autonom atferdsregulering enn ytre drevne mål.

Den mulige betydningen av atferdsregulering for lykke ble utforsket av Carver og Baird (1998), og Sheldon, Ryan, Deci og Kasser (2004). Carver og Baird (1998) delte ut spørreskjemaer til 246 psykologistudenter. Flere mål ble administrert. Deltakerne rangerte hvor viktig 21 aspirasjoner, fordelt på domenene selvaksept, tilknytning, samfunnsånd og økonomisk suksess, var for dem. Deretter ble de bedt om å vurdere grunner til å ha aspirasjoner som falt inn under domenene samfunnsånd og økonomisk suksess. De rangerte seg på en skala fra 1 til 5 på fire ulike grunner: Indre grunner (motivert av iboende glede), ”identifiserte” grunner (at aspirasjonen gjenspeilet personens verdier), ”introjected” grunner (aspirasjonen ble søkt realisert for å unngå følelser som skyld og angst, eller av hensyn til andres anerkjennelse) og ytre grunner (aspirasjonen var forårsaket av krefter utenfor en selv). Til slutt fylte deltakerne ut et mål på selvaktualisering.

Det viste seg for det første at deltakere som la relativt større vekt på økonomisk suksess, rapporterte om lavere selvaktualisering, mens det å legge relativt større vekt på samfunnsånd var assosiert med høyere nivå av selvaktualisering. Videre viste det seg at det å gi sin tilslutning til ”identifiserte” eller indre grunner for å forfølge aspirasjoner innenfor domenet økonomisk suksess, var positivt relatert til selvaktualisering, mens det å forfølge aspirasjoner innenfor domenet økonomisk suksess av ytre eller ”introjected” grunner var negativt relatert til selvaktualisering. På samme måte viste det seg at det å i stor grad gi sin tilslutning til ”identifiserte” eller indre grunner for å forfølge aspirasjoner innenfor domenet samfunnsånd var positivt assosiert med selvaktualisering, mens det å gi sin tilslutning til ytre

eller "introjected" grunner var negativt korrelert med selvaktualisering. Det viste seg med andre ord at spørsmålet om hvorfor en aspirasjon ble søkt realisert, hang sammen med lykke.

Sheldon et al. (2004) fant at både målenes innhold (ytredrevne versus indredrevne) og spørsmålet om atferdsregulering hadde sammenheng med lykke. Tre studier ble gjennomført, hvorav de to første berøres her. I den første studien ble deltakerne, 714 psykologistudenter, gitt seks påstander om mål, som representerte seks innholdsdomener (ytredrevne mål var økonomisk suksess, attraktivt image og berømmelse, indredrevne mål var emosjonell nærhet, samfunnsbidrag og personlig vekst). De skulle forestille seg at de arbeidet for å nå hvert mål, og rangere i hvilken grad hver av fire ulike grunner ville bidra til deres egen motivasjon for å nå målet. De to autonome grunnene var "fordi du identifiserer deg med målet" ("identifisert" motivasjon) og "på grunn av gleden dette målet vil gi deg" (indre motivasjon). De to ikke-autonome grunnene var "på grunn av ytre belønninger, så som penger, karakterer eller status, dette målet gir" (ytre motivasjon) og "fordi du ville føle deg skamfull, føle skyld eller engstelse hvis du ikke hadde dette målet" ("introjected" motivasjon). Til slutt skulle de rangere hvor lykkelige de så for seg at de ville være ved å nå dette målet. Det viste seg at deltakerne forventet å være mindre lykkelige når de søkte å nå mål som var ytre-drevne snarere enn indredrevne, og mer lykkelige når de realiserte mål av autonome sammenliknet med ikke-autonome grunner.

I studie 2 ble 221 studenter bedt om å notere ned åtte personlige mål. Derneft skulle de rangere på en skala i hvilken grad de søkte å realisere målene av fire grunner. Grunnene var de samme som i studie 1, bortsett fra at den ytre grunnen eller motivasjonen var endret til "fordi noen ønsker at du skal gjøre det eller fordi situasjonen synes å kreve det". Deltakerne rangerte også i hvilken grad hvert mål kunne bidra til å realisere seks "mulige fremtider". Tre av fremtidene representerte indredrevne verdier (meningsfulle relasjoner, personlig vekst og bidrag til samfunnet), og tre representerte ytre-drevne verdier (økonomisk suksess, popularitet og berømmelse, attraktivt image). Til slutt fylte deltakerne ut to mål på lykke som er hyppig brukt i forskningen på "subjective well-being": "PANAS" (Watson, Clark & Tellegen, 1988), som måler positiv og negativ affekt, og "Satisfaction with life scale" (Diener et al., 1985), som måler den kognitive komponenten av "subjective well-being", tilfredshet med livet. Det viste seg igjen at motivasjon og målenes innhold bidro til variasjoner på lykkemålene. Individene som var mest lykkelige var de som søkte å realisere indredrevne snarere enn ytre-drevne mål, og som søkte å realisere målene av autonome snarere enn ikke-autonome grunner.

Å realisere indredrevne mål av grunner som er autonome utgjør to aspekter ved eudaimonia sett fra et SDT-perspektiv. Det tredje og siste aspektet er "mindfulness", eller oppmerksomt nærvær. Eudaimonia fordrer autonomi. Derfor fordrer eudaimonia også refleksjon. Det er gjennom å reflektere over mål og aktiviteter at en kommer til å velge noen og forkaste andre. Brown og Ryan (2003) utforsket hvilken rolle bevissthet og refleksjon spiller gjennom å se nærmere på konseptet oppmerksomt nærvær. Oppmerksomt nærvær kan defineres som bevissthet eller oppmerksomhet rettet mot det som foregår i nået, og kjennetegnes ved en mottakelig, åpen prosessering av indre og ytre hendelser (Ryan et al., 2008).

Brown og Ryan (2003) utviklet et mål på oppmerksomt nærvær kalt "the Mindful attention awareness scale (MAAS)", som måler individuelle forskjeller i hyppigheten av oppmerksomt nærværende tilstander. De identifiserte korrelasjoner mellom dette målet og en rekke indikatorer på lykke. Bl.a. var MAAS negativt korrelert med nevrotisisme og depresjon. MAAS var positivt relatert til positiv affektivitet som målt ved PANAS (Watson et al., 1988), og negativt relatert til negativ affektivitet. Med andre ord var det slik at jo mer oppmerksomt nærværende en er, desto mer positive emosjoner og færre negative emosjoner vil en oppleve. MAAS var også positivt relatert til tilfredshet med livet, som målt ved "Temporal life satisfaction scale" (Pavot, Diener & Suh, 1998, ref. i Brown & Ryan, 2003). MAAS var også assosiert med høyere nivåer på mål på vitalitet og selvaktualisering, og det var tilfelle at MAAS var relatert til tilfredsstillelse av behov for autonomi, mestring og tilhørighet.

I en studie (Brown & Ryan, 2003) ble mål på atferdsregulering (grad av autonomi) og emosjonell tilstand samlet inn flere ganger om dagen over en periode på flere uker. I tillegg til MAAS, ble et mål på "state mindfulness" administrert. Det viste seg at oppmerksomt nærvær som trekk predikerte mer autonom aktivitet og lavere nivåer av negativ affekt. Oppmerksomt nærvær som tilstand var assosiert med høyere nivåer av autonomi, mer intens og frekvent positiv affekt og mindre intens og mindre frekvent negativ affekt. Resultatene indikerer at oppmerksomt nærvær ikke bare er relatert til lykke, men også at når individer er oppmerksomt nærværende, så handler de på måter som er i samsvar med egne verdier og interesser.

"Psychological well-being (PWB)". Carol D. Ryff hentet inspirasjon fra eldre psykologiske teorier da hun utviklet sitt mål på eudaimonia, kalt "psychological well-being" (Ryff, 1989a). Blant teoretikerne hun dro veksler på var Maslow, Rogers, Jung og Allport, foruten Erikson, Neugarten, Buhler og Jahoda. Ryff la til grunn at disse teoretikerne penslet inn på liknende aspekter ved det å fungere positivt psykologisk, og spesifiserte seks områder

hvor det var et sammenfall, som ble til de seks dimensjonene ved PWB: Selvaksept, positive relasjoner med andre, autonomi, mestring ("environmental mastery"), livshensikt ("purpose in life") og personlig vekst. Ryff (1989a) utviklet måleinstrumentet (PWB) med seks skalaer og administrerte dette til et utvalg på 321 mennesker i tre forskjellige aldersgrupper (unge, med gjennomsnittsalder 19.53 år, middelaldrende, med gjennomsnittsalder 49.85 år, og eldre, med gjennomsnittsalder 74.96 år).

I PWB blir den som skårer høyt på selvaksept definert som en som har en positiv holdning til selvet, utviser kjennskap til og aksept for flere aspekter ved selvet inklusive gode og dårlige kvaliteter, og har et positivt forhold til fortiden. Den som skårer høyt på positive relasjoner til andre, defineres som en som har varme og gode bånd til andre, som er opptatt av at andre har det bra, som er i stand til empati og intimitet, og som forstår gi-og-ta-naturen til menneskelige relasjoner. Den som skårer høyt på dimensjonen autonomi defineres som en som er selvdeterminerende og selvstendig, som er i stand til å motstå sosialt press, og som har personlige standarder han eller hun evaluerer seg selv etter. Den som skårer høyt på dimensjonen mestring defineres som en som har en opplevelse av mestring av og kompetanse i å håndtere miljøet, som gjør seg nytte av muligheter, og som er i stand til å velge eller skape kontekster som passer med egne behov og verdier. Den som skårer høyt på livshensikt har mål i livet og føler at livet har en retning, finner mening i fortid og nåtid, og har troen på at livet gir mening. Den som skårer høyt på personlig vekst defineres som en som føler seg i kontinuerlig utvikling, ser på selvet som i utvikling, er åpen for nye erfaringer, har opplevelse av å realisere sine potensialer, og ser at selvet og sin atferd bedrer seg over tid.

På bakgrunn av disse definisjonene, og definisjonene av lavtskårende på hver skala, ble 80 ledd generert for hver skala. Disse 80 leddene ble etter hvert redusert til 32 ledd per skala, basert bl.a. på kriterier som overflødighet, mangel på distinktivitet fra ledd på andre skalaer, og manglende evne til å gi variasjon i responser. Skalaene med 32 ledd ble så administrert til nevnte utvalg forsøkspersoner. Respondentene rangerte seg selv på en sekspunkts skala fra "strongly agree" til "strongly disagree". Det ble regnet ut korrelasjoner mellom hvert ledd og totalskalaen, og ledd som korrelerte høyere med en annen enn sin egen skala, samt ledd som utviste lave korrelasjoner med sin totalskala, ble slettet. Til slutt stod Ryff igjen med 20 ledd på hver skala.

Ryff (1989a) fant at skalaene korrelerte positivt med andre mål på positiv fungering, og negativt med mål på negativ fungering. Videre fant Ryff (1989a) aldersforskjeller i PWB, eller mer spesifikt for dimensjonene autonomi, mestring, livshensikt og personlig vekst. Den generelle trenden var at middelaldrende skåret høyest på disse dimensjonene. Middelaldrende

skåret signifikant høyere på mestring og autonomi, enn unge, og signifikant høyere på livshensikt og personlig vekst, enn eldre. Både middelaldrende og eldre skåret høyere enn unge på mestring. Både unge og middelaldrende skåret høyere på personlig vekst, enn eldre.

Ryff og Keyes (1995) gjorde en liknende undersøkelse som Ryff (1989a), men denne gangen med et langt større og representativt utvalg på 1108. Utvalget ble delt inn i tre aldersgrupper: Unge voksne (25-29 år), middelaldrende (30-64 år) og eldre (65 år eller eldre). Bare tre av de opprinnelige 20 leddene per skala ble brukt. Statistiske undersøkelser viste at hvert ledd korrelerte sterkt og positivt med bare sin egen skala. Korrelasjoner mellom skalaene var moderate. Gjennom "confirmatory factor analyses" ble ulike modeller sammenliknet med hverandre ut i fra hvor godt de stemte overens med data. Analysene støttet den foreslåtte seksfaktormodellen.

Hva angår aldersforskjeller, ble mange tidligere funn replikert. Skårene på livshensikt og personlig vekst ble lavere med alderen, mens både middelaldrende og eldre skåret høyere enn yngre på mestring. Når det gjaldt selvaksept var det ingen aldersforskjeller. Middelaldrende skåret høyere på autonomi, enn unge. Det viste seg videre i dette utvalget at eldre respondenter skåret høyere på positive relasjoner med andre, enn middelaldrende og unge individer. Når det gjelder aldersforskjellene identifisert i Ryff (1989a) og Ryff og Keyes (1995), er det usikkert om de representerer endringer som finner sted med alderen, eller kohortforskjeller.

Schmutte og Ryff (1997) så på sammenhenger mellom personlighet og "psychological well-being" i et utvalg på 215 individer. Personlighet ble målt gjennom administrering av NEO Five-Factor Inventory (Costa & McCrae, 1992, ref. i Schmutte & Ryff, 1997). Dette er et mål på femfaktormodellen som består av fem personlighetstrekk: Nevrotisme, utadvendthet ("extraversion"), åpenhet ("openness to experience"), omgjengelighet ("agreeableness") og samvittighetsfullhet ("conscientiousness"). PWB ble målt gjennom administrering av de seks ulike skalaene med 14 ledd hver. Det viste seg generelt at PWB var negativt korrelert med nevrotisme, og positivt korrelert med utadvendthet, omgjengelighet og samvittighetsfullhet, mens det var svake eller ingen relasjoner til åpenhet. Mer spesifikt var det liknende korrelasjonsmønstre for selvaksept, mestring, livshensikt og autonomi, som hadde størst korrelasjoner med nevrotisme og samvittighetsfullhet, litt svakere korrelasjoner med utadvendthet, og atter svakere korrelasjoner med omgjengelighet. Personlig vekst hadde en sterk forbindelse med åpenhet, og var også signifikant korrelert med utadvendthet, omgjengelighet og samvittighetsfullhet. Positive relasjoner med andre var sterkest relatert til

omgjengelighet, men var også korrelert med nevrotisisme, utadvendthet og samvittighetsfullhet.

”Personal expressiveness”. For Alan S. Waterman (Waterman, 1993) er eudaimonia en egen type tilstand, som er forskjellig fra den hedonistiske lykketilstanden. Eudaimonia beskrives av Waterman (1993) som en tilstand som oppstår når man realiserer sin sanne natur (”daimon”), dvs. både sine potensialer som medlem av menneskeslekten og de potensialer som er unike og skiller individer fra hverandre. Waterman bruker begrepet ”personal expressiveness” (”personlig ekspressivitet”) eller ”feelings of personal expressiveness” om denne tilstanden.

En opplever en aktivitet som personlig ekspressiv når en er uvanlig intenst involvert i den, når en føler at aktiviteten passer en som hånd i hanske, når en føler seg levende, når en føler at aktiviteten gjør en komplett, når en føler at aktiviteten er noe en var ment for, og når en føler at den uttrykker hvem man virkelig er. De leddene Waterman (1993) benytter i sitt spørreskjema, ”the personally expressive activities questionnaire (PEAQ)”, for å måle personlig ekspressivitet under utføringen av en aktivitet, er (ledd 3-6 ble bare brukt i studie 2):

1. Denne aktiviteten gir meg følelsen av å virkelig være levende.
2. Denne aktiviteten gir meg følelsen av at dette er hvem jeg virkelig er.
3. Når jeg utfører denne aktiviteten, føler jeg meg mer involvert enn jeg gjør i de fleste andre aktiviteter.
4. Når jeg utfører denne aktiviteten, føler jeg at dette er noe jeg var ment for.
5. Jeg føler meg mer komplett når jeg utfører denne aktiviteten sammenliknet med de fleste andre aktiviteter.
6. Jeg føler denne aktiviteten passer meg spesielt godt.

Waterman (1993) gjennomførte to studier for å vise at hedonistisk lykke og eudaimonia, eller personlig ekspressivitet, er to forskjellige ting. Han opererte med flere hypoteser. Den første hypotesen var at det vil være en sterk, positiv korrelasjon mellom personlig ekspressivitet og hedonistisk lykke som er assosiert med aktiviteter. Dette fordi en kan se for seg aktiviteter som gir opphav til både personlig ekspressivitet og hedonistisk lykke, og aktiviteter som ikke gir opphav til noen av dem. Dersom denne korrelasjonen er for høy, blir det imidlertid vanskelig å hevde at de to formene for lykke er forskjellige. Dersom den er for lav, sår det tvil om Watermans påstand om at eudaimonia er en tilstrekkelig betingelse for hedonistisk lykke.

En annen hypotese tok utgangspunkt i refleksjonen om at personlig ekspressivitet kan forventes å forekomme spesifikt i forbindelse med aktiviteter som gir muligheter for utviklingen av individenes beste potensialer. Samtidig kan en forvente en relativt svakere relasjon mellom hedonistisk lykke og utviklingen av ens beste potensialer.

En tredje hypotese var at det vil forventes å være en korrelasjon mellom hedonistisk lykke og i hvilken grad aktivitetene gir muligheter for tilfredsstillende av ens drifter så som sult, tørst, sex eller avslapning, mens en ikke vil forvente en korrelasjon mellom personlig ekspressivitet og slike muligheter.

Waterman (1993) administrerte et mål på kognitiv-affektiv tilstand som jeg skal komme tilbake til nedenfor. Waterman hypoteserte at denne positive kognitiv-affektive tilstanden vil ha ulike subjektive komponenter, avhengig av om aktivitetene kan sies å være selvrealiserende eller ikke.

Den siste hypotesen til Waterman (1993): Hvor viktig individet rangerer en aktivitet som å være, vil forventes å ha ulike sammenhenger med personlig ekspressivitet og hedonistisk lykke. Aktiviteter som gir opphav til følelser av personlig ekspressivitet kan forventes å rangeres høyt på viktighet. Det forventes å ikke være en like klar sammenheng mellom hedonistisk lykke og rangering av viktighet.

For å teste hypotesene, gjennomførte Waterman (1993) som nevnt to studier. Utvalget i studie 1 bestod av 209 psykologistudenter, mens det i studie 2 var et utvalg bestående av 249 psykologistudenter. Et instrument som ble administrert var nevnte PEAQ. Der ble deltakerne først bedt om å oppgi fem aktiviteter som beskrev hvem de er som personer. Målet på personlig ekspressivitet som deltakerne fylte ut i relasjon til de fem aktivitetene, har jeg berørt ovenfor. For å måle hedonistisk lykke skulle deltakerne rangere hvor enige de var i bl.a. følgende to utsagn: "Denne aktiviteten gir meg en stor fornøyelse." "Denne aktiviteten gir meg stor glede."

Videre på spørreskjemaet de fikk, ble deltakerne spurt i hvilken grad aktivitetene gav dem muligheter til bl.a. å utvikle sine beste potensialer og til å tilfredsstille sine drifter. Deretter ble de spurt om i hvilken grad de opplevde ulike aspekter ved en kognitiv affektiv tilstand. Blant de 24 leddene var: "Når jeg utfører denne aktiviteten føler jeg meg avslappet", "når jeg utfører denne aktiviteten føler jeg meg selvsikker", "når jeg utfører denne aktiviteten føler jeg meg glad", "når jeg utfører denne aktiviteten føler jeg at jeg har klare mål". Til sist ble deltakerne spurt om hvor viktig aktivitetene var i deltakernes liv.

Det viste seg, hva angår den første hypotesen, at det var klare assosiasjoner mellom personlig ekspressivitet og hedonistisk lykke. Korrelasjonene var fra .71 til .79 i studie 1, og fra .77 til .86 i studie 2. Dette underbygger Waterman (1993) sin antakelse om at de aktiviteter som oppleves som personlig ekspressive også gir opphav til hedonistisk lykke.

Hva angår den her nevnte andre og tredje hypotesen til Waterman (1993), så viste det seg først at det var signifikante korrelasjoner mellom nivå av personlig ekspressivitet for en

aktivitet og i hvilken grad den ble persipert som å gi muligheter for å utvikle ens beste potensialer. Gjennomsnittskorrelasjonen på tvers av fem aktiviteter var i studie 1 .42, mens den i studie 2 var .48. Korrelasjonene mellom rapportert nivå av hedonistisk lykke og mulighet for utvikling av ens beste potensialer var som ventet svakere: .20 i studie 1, og .22 i studie 2. Når det gjaldt den tredje hypotesen, motstred funnene hypotesen. Det viste seg at det var sterkere relasjon mellom personlig ekspressivitet og muligheter for å tilfredsstille ens drifter (.38 og .46), enn mellom hedonistisk lykke og slike muligheter (.31 i studie 1 og .41 i studie 2). Waterman (1993) gir to mulige forklaringer på de motstridende funnene. Han åpner for at evner og ferdigheter kan være mer viktig i prosessen bak driftstilfredsstillelse enn han hadde trodd, men lufter også muligheten for at formuleringen av leddet kan ha ført til at respondentene kan ha misforstått det. Formuleringen ”muligheten til å tilfredsstille mine drifter” ble ikke eksemplifisert med biologisk baserte drifter som sult eller sex, og det er mulig at begrepet ”drifter” ble tolket videre til å omfatte f. eks. ”achievement motivation” og selvaktualisering.

Hva angår den her nevnte fjerde hypotesen, var funnene konsistente med forventningene. Følelser av personlig ekspressivitet var sterkere assosiert med å føle seg utfordret, føle seg selvsikker, investere solid innsats, ha høyt konsentrasjonsnivå, ha klare mål, og å vite hvor godt en presterer, mens hedonistisk lykke var sterkere assosiert med de kognitiv-affektive komponentene å føle seg avslappet, føle seg opprømt, føle seg tilfreds, føle seg glad, glemme sine personlige problemer. Hva angår den her nevnte siste hypotesen, viste det seg at grad av viktighet var sterkere assosiert med følelser av personlig ekspressivitet, enn med hedonistisk lykke, som forventet.

At de to formene for lykke kunne skilles fra hverandre m.h.t. styrken på deres assosiasjoner med andre mål, tas av Waterman (1993) til inntekt for at de to subjektive tilstandene personlig ekspressivitet og hedonistisk lykke er to distinkte former for lykkeopplevelser.

På tilsvarende vis som Waterman (1993), utforsket Waterman et al. (2008) bl.a. distinksjoner mellom eudaimonia og hedonia. En hypotese var som følger: Aspekter ved aktiviteter som er assosiert med selvrealisering bør ha større korrelasjoner med personlig ekspressivitet, enn med hedonistisk lykke. For aspekter ved aktiviteter som ikke er relatert til selvrealisering, kan en vente ingen forskjeller i styrken på korrelasjoner eller kanskje at det er sterkere forbindelser med hedonistisk lykke enn med eudaimonia. Denne hypotesen ble understøttet av data. Mer presist viste det seg at det var sterkere korrelasjoner mellom hedonistisk lykke og variablene ”self-determination” og interesse, enn mellom personlig

ekspressivitet og disse variablene. Samtidig var det sterkere korrelasjoner mellom personlig ekspressivitet og variabler kalt ”balance of challenges and skills”, selvrealiseringsverdier (”i hvilken grad gir denne aktiviteten deg muligheten til å utvikle dine beste potensialer?”, og ”i hvilken grad gir denne aktiviteten deg mulighet til å oppnå fremdrift mot dine mål?”), grad av innsats og rangering av aktivitetens viktighet, enn mellom hedonistisk lykke og disse variablene.

Den hedonistiske tradisjonen: Lykkebegrepet og sentrale funn

Lykkebegrepet i den hedonistiske tradisjonen. Innenfor den hedonistiske tradisjonen er lykke å forstå som ”subjective well-being (SWB)”. SWB består av tre komponenter, to affektive og en kognitiv. De affektive komponentene er tilstedeværelse av positiv affekt og fravær av negativ affekt. Den kognitive komponenten er tilfredshet med livet (Diener, 2000; Diener et al., 2009; Diener et al., 1998; Diener et al., 1999). SWB-tilnærmingen legger hvert enkelt individs subjektive evalueringer til grunn; tanken er at en viktig ingrediens ved et godt liv er at individet selv liker sitt liv (Diener et al., 2009).

Vanlige brukte mål på den kognitive komponenten og de affektive komponentene ved SWB er henholdsvis ”the Satisfaction With Life Scale (SWLS)” (Diener et al., 1985) og PANAS (Watson et al., 1988). Hva angår førstnevnte, skriver Diener et al. (1985) at livstilfredshet refererer til en kognitiv bedømmelsesprosess. Hvor vidt man bedømmer seg selv som tilfreds, henger sammen med en sammenlikning av ens omstendigheter med det som tenkes å være en passende standard. Denne standarden er det respondenten selv som setter. Konkret består skalaen av fem spørsmål som respondenten skal svare på ved å gradere sin grad av enighet med fem utsagn. Utsagnene er: ”På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt”, ”mine livsforhold er utmerkede”, ”jeg er tilfreds med livet mitt”, ”så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet” og ”hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe”.

Hva angår sistnevnte mål, PANAS, skriver Watson et al. (1988) at positiv affekt gjenspeiler i hvilken grad individet føler seg entusiastisk, aktiv og årvåken. Den som skårer høyt på positiv affekt, har mye energi, full konsentrasjon og har sunt og tilfredsstillende engasjement, mens den som skårer lavt er trist og sløv eller apatisk. Den som skårer høyt på negativ affekt har mye av negative emosjoner som sinne, forakt, skyld, frykt og nervøsitet, mens den som skårer lavt er i en tilstand av ro. Mer konkret får respondentene på PANAS beskjed om å rangere hvor mye de har av hver oppgitte følelse på en skala fra 1 til 5. Følelsene de skal ta stilling til er ”interessert”, ”nedtrykt”, ”opprømt”, ”oppskaket”, ”sterk”,

”skylfølelse”, ”skremt”, ”fiendtlig”, ”entusiastisk”, ”stolt”, ”irritabel”, ”årvåken”, skamfull”, ”inspirert”, ”nervøs”, ”bestemt”, ”oppmerksom”, ”skjelven”, ”aktiv” og ”redd”.

Foruten globale selvrapporter, som PANAS og SWLS er eksempler på, foreligger nå en rekke andre metoder for å måle SWB (Diener et al., 1999), f. eks. ”experience sampling”, hvor en ber deltakere fylle ut mål på emosjoner på tilfeldige øyeblikk i hverdagslivet. Andre mål er blant annet måling av reaksjoner på emosjonelt tvetydige stimuli og å gå igjennom menneskers minner for gode og dårlige hendelser, foruten fysiologiske mål.

SWB består som nevnt av tre uavhengige komponenter, og for å få et godt bilde av et individs SWB, må en måle alle tre komponentene. Forskning legitimerer skillet mellom disse tre komponentene, og jeg skal nå gå nærmere inn på denne forskningen. Det er for det første slik at man tenker seg at positiv affekt og negativ affekt er uavhengige av hverandre, og ikke hverandres motsetninger (Bradburn, 1969, ref. i Diener et al., 2009). De må derfor studeres hver for seg for at vi skal få et komplett bilde av individers lykke (Diener et al., 2009); mål på både positiv og negativ affekt må inkluderes i forskningen på SWB (Diener et al., 1999).

Diener og Emmons (1985) studerte forholdet mellom positiv og negativ affekt. De fant at korrelasjonen mellom positiv og negativ affekt ble mindre med tiden, slik at det over tid er slik at de to kan skilles fra hverandre. Mer konkret rapporterer Diener og Emmons (1985) fra fem studier. Jeg går inn på de to første her. I den første studien skulle deltakerne oppgi i hvor stor grad de hadde opplevd hver av 24 emosjoner det siste året. Gjennom faktoranalyse av responsene kom forskerne frem til tre faktorer som de kalte positiv affekt, negativ affekt og tilfredshet. At ordene som representerte henholdsvis negativ og positiv affekt ladet på separate faktorer, underbygger distinksjonen mellom positiv og negativ affekt. I den andre studien rangerte deltakerne i hvilken grad de hadde opplevd seks positive affekter og seks negative affekter i løpet av det siste året, og i løpet av den siste måneden. Når leddene ble slått sammen til positiv og negativ affekt skalaer viste det seg at skalaene korrelerte $-.63$ for månedsperioden, men bare $-.18$ for årsperioden. Det viste seg med andre ord at positiv og negativ affekt var relativt uavhengige av hverandre over den lengre tidsperioden.

Diener, Smith og Fujita (1995) opererte med tre kilder til data i sitt utvalg på 212 studenter: Selvrapportering, informantrapporter og daglig ”experience sampling”. I selvrapportene ble deltakerne spurt hvor ofte de hadde følt ulike emosjoner i løpet av den siste måneden. Informantene ble bedt om å oppgi hvor ofte generelt eller typisk deltakerne opplevde hver emosjon. Videre rapporterte deltakerne på daglig basis hvor ofte de hadde erfart hver av 24 emosjoner den dagen. Korrelasjoner indikerte at mennesker som erfarte en positiv affekt (kjærlighet) ofte, også tenderte til å erfare en annen (glede) ofte. Tilsvarende var

det høye korrelasjoner mellom de negative emosjonene skamfølelse, sinne, frykt og tristhet. Det viste seg at metodene som ble brukt for å måle positiv affekt konvergente, med en gjennomsnittskorrelasjon på .59. Tilsvarende gjennomsnittlig korrelasjon mellom målene på negativ affekt var .48. Samtidig viste det seg at korrelasjonen mellom positiv og negativ affekt var -.17 når samme metode var benyttet, og -.19 når ulike metoder ble brukt. Altså var positiv og negativ affekt bare svakt negativt korrelert med hverandre.

Diener et al. (1995) anvendte så ”structural equation modeling” for å finne ut hvor godt en- og tofaktormodeller for affekt passet med data. Det viste seg at en tofaktormodell passet best, samtidig som korrelasjonen mellom de latente trekkene positiv og negativ affekt var relativt høy, -.44. Med andre ord indikerte funnene at positiv og negativ affekt er to forskjellige ting, selv om de ikke er helt urelaterte med hverandre.

Forskning begrunner som nevnt ikke bare å skille negativ og positiv affekt fra hverandre, men også å skille ut tilfredshet med livet fra de to formene for affekt, slik at det i SWB-forskningen bør brukes et eget mål på livstilfredshet i tillegg til mål på de to formene for affekt. Andrews og Withey (1976, ref. i Diener et al., 1999) fant at tilfredshet med livet dannet en faktor som var separat fra de to hovedtypene affekt. Lucas, Diener og Suh (1996) viste at positiv affekt, negativ affekt og tilfredshet med livet var separerbare konstrukter. Lucas et al. (1996) rapporterer fra tre studier. I studie 1 fylte deltakerne ut mål på tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt, foruten mål på optimisme og selvaktelse, to ganger med fire ukers mellomrom. De skaffet også tre informantrapporter fra familie og venner vedrørende de samme målene. SWLS og PANAS var målene på henholdsvis livstilfredshet, og positiv og negativ affekt. I studie 2 fylte også deltakerne ut tilsvarende mål to ganger, men nå med et mellomrom i tid på to år. Også her ble informantrapporter skaffet til veie i tillegg. I studie 3 ble to ulike mål på hvert konstrukt administrert til deltakerne.

Det ble etablert diskriminant validitet for konstruktet tilfredshet med livet fra både de affektive komponentene ved SWB og fra de mer kognitive trekkene selvaktelse og optimisme. Analysene viste altså at konstruktet livstilfredshet kan skilles fra de affektive komponentene ved SWB og fra konseptuelt liknende konstrukter (optimisme og selvaktelse). Videre indikerte funnene, i likhet med tidligere forskning, at positiv og negativ affekt ikke er motsatte poler på samme kontinuum, men snarere klart separerbare.

Sentrale funn innenfor den hedonistiske tradisjonen. Tidlig i forskningen på SWB lå fokus på å identifisere hvordan ytre hendelser, situasjoner og demografiske faktorer påvirker lykke. Forskere blir ofte skuffet av de små effektstørrelsene slike demografiske variabler har (Diener et al., 1999). Campbell, Converse og Rodgers (1976, ref. i Diener et al.,

1999) fant at demografiske faktorer forklarte mindre enn 20% av variansen i SWB, mens Andrews og Withey (1976, ref. i Diener et al., 1999) fant at de forklarte 8%. Argyle (1999) anslår at 15% kan være et mer riktig estimat. Han hevder at forskning viser at alle demografiske variabler påvirker lykke, men at de fleste av effektene er små. De små effektene av demografiske variabler, gjorde at forskere etter hvert rettet søkelys mot hvordan lykke kan henge sammen med personlighet (Diener et al., 1999). Jeg skal i det følgende gå inn på forskning som viser hvordan både personlighet og ytre variabler er relatert til lykke.

Evidens for en forbindelse mellom personlighet og SWB kommer fra tre kilder (Diener & Lucas, 1999): Studier som viser at SWB er stabil og konsistent, temperamentsstudier og arvbarhetsstudier ("heritability studies"). Hva angår førstnevnte skriver både Diener et al. (1999) og Diener og Lucas (1999) at dersom stabile personlighetsdisposisjoner påvirker lykke, bør SWB være stabil over tid og konsistent på tvers av situasjoner. Dette viser seg i hovedsak å være tilfelle. Magnus og Diener (1991, ref. i Diener & Lucas, 1999) fant at tilfredshet med livet korrelerte .58 med samme mål administrert fire år etterpå. Selv da det ble brukt selvrapporteringsmål på livstilfredshet på tidspunkt 1, mens det ble brukt informantrapporter på tidspunkt 2, var korrelasjonen på .52.

Heady og Wearing (1989) sin forskning pekte også mot en viss stabilitet. De administrerte mål på tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt til respondenter på fire tidspunkter: 1981, 1983, 1985 og 1987. Deltakerne ble også gitt mål på livshendelser og personlighet. Det viste seg at SWB og livshendelser var moderat stabile over tid, mens personlighetstrekkene var veldig stabile. Selv om personlighet predikerte både etterfølgende livshendelser og nivåer av SWB, viste det seg også at livshendelser hadde effekter på SWB som ikke hang sammen med effektene fra personlighet. For å forklare funnene sine, lanserte Heady og Wearing (1989) sin "dynamic equilibrium model". Den går ut på at hver person har sitt eget normale ekvilibriumsnivå av positive og negative hendelser og av SWB. Ekvilibriumsnivåene kan predikeres ut i fra personlighetstrekk. Livshendelser kan endre seg fra det normale ekvilibriumsmønsteret og derigjennom få SWB til å forandre seg, men over tid vil de stabile personlighetstrekkene igjen sørge for at livshendelser og SWB returnerer til ekvilibriumsnivåene.

En annen studie som indikerer stabilitet er den til Watson og Walker (1996). Deltakerne fylte ut PANAS på to tidspunkter atskilt med 6-7 år. Det viste seg å være et moderat nivå av stabilitet for både den positive og negative affektskalaen, med korrelasjoner generelt mellom .40 og .45. Også Costa og McCrae (1988) fant evidens for stabilitet. De

identifiserte stabilitetskoeffisienter på rundt .50 mellom ektefellers vurdering av målpersonens emosjoner på tidspunkt 1, og målpersonens selvrappotering seks år senere.

At stabiliteten i SWB henger sammen med personlighet i mye større grad enn stabilitet i livsbetingelser, illustreres av to studier (Diener & Lucas, 1999; Diener et al., 2009): Studiene til Diener, Sandvik, Seidlitz og Diener (1993) og Costa, McCrae og Zonderman (1987, ref. i Diener & Lucas, 1999). Costa et al. (1987, ref. i Diener & Lucas, 1999) sammenliknet mennesker som levde under relativt stabile betingelser med mennesker som opplevde endringer som f. eks. å bli skilt eller gjort til enke. Det viste seg at gruppen som opplevde endringer bare hadde litt lavere stabilitetsestimater enn gruppen som levde relativt stabilt. Diener et al. (1993) fant at inntektsendring ikke førte til endringer i SWB. Mennesker som opplevde at inntekten gikk opp, ned eller forble den samme hadde omtrent de samme nivåer av SWB.

Foruten at SWB utviser stabilitet over tid, indikerer forskning at SWB også er konsistent på tvers av situasjoner. Diener og Larsen (1984) utforsket om livstilfredshet, positiv og negativ affekt er konsistent på tvers av situasjoner. Deltakerne fylte ut spørreskjemaer om emosjoner på to tilfeldige tidspunkter hver dag i seks uker. På disse tilfeldige tidspunktene skulle de også angi om de arbeidet/studerte eller hadde fri, om de var sammen med andre eller alene, og om situasjonen var ny eller typisk for dem. Det viste seg at gjennomsnittsnivåer av positiv affekt i arbeidssituasjoner korrelerte .70 med gjennomsnittsnivåer av positiv affekt i fritidssituasjoner. Tilsvarende korrelerte negativ affekt i arbeidssituasjoner .74 med negativ affekt i fritidssituasjoner. Korrelasjonen mellom positiv affekt i nye og typiske situasjoner var .67, mens korrelasjonen mellom negativ affekt i nye og typiske situasjoner var .80. Korrelasjonen mellom positiv affekt i sosiale situasjoner og situasjoner hvor deltakerne var alene, lå på .58, mens tilsvarende korrelasjon for negativ affekt var .70. Tilfredshet med livet var enda mer konsistent på tvers av situasjoner, med korrelasjoner over .90 mellom de ulike situasjonene. Altså indikerte funnene at individer har karakteristiske emosjonelle responser som holder seg konsistente selv når situasjonene endrer seg.

Også temperamentsstudier indikerer en forbindelse mellom personlighet og SWB. Slike studier viser at karakteristiske emosjonelle stiler oppstår tidlig og trolig har et biologisk grunnlag (Diener & Lucas, 1999). Ifølge Goldsmith og Campos (1986, ref. i Diener & Lucas, 1999) oppstår tidlig individuelle forskjeller av emosjonell natur hos spedbarn, som er stabile over tid og danner byggesteiner for personlighetsdimensjoner.

Til sist underbygger arvbarhetsstudier en forbindelse mellom personlighet og SWB, og at SWB har et biologisk grunnlag. Tellegen et al. (1988) administrerte "the Multidimensional Personality Questionnaire" til par av monozygote og dizygote tvillinger som vokste opp enten sammen eller i ulike hjem. Spørreskjemaet har tre høyereordens faktorer, deriblant positiv og negativ emosjonalitet. Blant primærskalaene er en "well-being"-skala.

Det viste seg at korrelasjonene for monozygote tvillinger var langt høyere enn for dizygote tvillinger, selv når de monozygote tvillingene vokste opp i ulike hjem, mens de dizygote tvillingene vokste opp sammen. For "well-being"-skalaen var korrelasjonen mellom monozygote tvillinger som vokste opp fra hverandre .48, mens den for dizygote tvillinger som vokste opp fra hverandre var .18. Korrelasjonen for monozygote tvillinger som vokste opp sammen var .58, mens den for dizygote tvillinger som vokste opp sammen var .23. For positiv emosjonalitet var korrelasjonen mellom monozygote tvillinger som vokste opp fra hverandre .34, mens den mellom dizygote tvillinger som vokste opp fra hverandre var -.07. Tilsvarende tall for monozygote og dizygote tvillinger som vokste opp sammen var henholdsvis .63 og .18. Når det gjaldt negativ emosjonalitet, var korrelasjonen for monozygote tvillinger som vokste opp fra hverandre .61, mens den for dizygote tvillinger som vokste opp fra hverandre var .29. Tilsvarende tall for monozygote og dizygote tvillinger som vokste opp sammen var henholdsvis .54 og .41. Det viste seg med andre ord at de monozygote tvillingene var klart mer like hverandre enn de dizygote tvillingene. Tellegen et al. (1988) estimerte at gener forklarer 40% av variansen i positiv emosjonalitet, 55% av variansen i negativ emosjonalitet og 48% av variansen i "well-being". Lykken og Tellegen (1996) anslår at heritabiliteten, eller arvbarheten, for "well-being" kan være så høy som .80, altså at 80% av variansen i lykke kan forklares av gener.

Heritabilitetsestimater varierer imidlertid på tvers av studier (Diener et al., 1999), og flere har funnet lavere estimater enn Lykken og Tellegen (1996). McGue og Christensen (1997) kom frem til et heritabilitetsestimat på .27 for affekt i et utvalg danske tvillinger som var 75 år eller eldre. Stubbe, Posthuma, Boomsma og DeGeus (2005) kom frem til at 38% av variansen i tilfredshet med livet kunne forklares av gener. Det synes likevel klart at det er konsistente og stabile individuelle forskjeller i SWB som i noen grad er arvet (Diener & Lucas, 1999).

Evidens fra studier som viser at SWB er stabil og konsistent, temperamentsstudier og arvbarhetsstudier indikerer altså at personlighet utgjør en viktig lykkefaktor. Men hvilke personlighetstrekk er det som henger sammen med SWB? Forskning indikerer at det først og fremst er utadvendthet ("extraversion") og nevrotisme som har sammenheng med lykke

(Diener & Lucas, 1999). Mennesker som er utadvendte karakteriseres som sosiale, selvsikre, livlige og sensasjonssøkende, mens mennesker som skårer høyt på nevrotisisme kjennetegnes ved å være engstelige, deprimerte, emosjonelle og ved å ha lav selvaktelse (Eysenck, 1986, ref. i Diener & Lucas, 1999).

Costa og McCrae (1980) hypoteserte at utadvendthet predisponerer for positiv affekt, mens nevrotisisme predisponerer for negativ affekt. Mål på lykke var blant annet Bradburns (1969, ref. i Costa & McCrae, 1980) ”negative affect scale”, ”positive affect scale” og ”affect balance scale”. I en av de tre studiene som rapporteres, viste det seg at nevrotisisme var sterkere korrelert med negativ affekt enn med positiv affekt og affektbalanse, mens utadvendthet var sterkest korrelert med positiv affekt. I en annen av de tre studiene, ble det utforsket sammenhenger mellom henholdsvis nevrotisisme og utadvendthet målt på tidspunkt 1, og lykke målt på tidspunkt 2 (ti år senere). Det viste seg at nevrotisisme korrelerte .39 med negativ affekt, men ikke med positiv affekt. Samtidig korrelerte utadvendthet .23 med positiv affekt, men ikke med negativ affekt. Det viste seg altså at kunnskap om et individs skåringer på de to personlighetsdimensjonene tillot prediksjoner av hvor lykkelig individet var 10 år senere. Funnene underbygger hypotesen til Costa og McCrae (1980) om at utadvendthet predisponerer for positiv affekt, mens nevrotisisme predisponerer for negativ affekt.

Andre funn underbygger relasjonen mellom nevrotisisme og negativ affekt, og mellom utadvendthet og positiv affekt. Diener, Sandvik, Pavot og Fujita (1992, ref. i Diener & Lucas, 1999) fant at utadvendthet predikerte SWB. Fujita (1991, ref. i Diener & Lucas, 1999) fant at korrelasjonen mellom utadvendthet og positiv affekt var .80, mens nevrotisisme og negativ affekt ikke kunne skilles fra hverandre.

Utdvendthet og nevrotisisme er bygd opp av flere mer spesifikke trekk. Schimmack, Oishi, Furr og Funder (2004) så på sammenhenger mellom disse mer spesifikke trekkene, eller fasettene, og tilfredshet med livet. Det viste seg at depresjonsfasetten ved nevrotisisme og positive emosjoner/”cheerfulness”-fasetten ved utadvendthet var de sterkeste og mest konsistente prediktorer for tilfredshet med livet. De to fasettene forklarte ofte mer varians i tilfredshet med livet enn de store trekkene nevrotisisme og utadvendthet. For øvrig indikerte funnene at det også var positive relasjoner mellom personlighetstrekkene åpenhet (”openness to experience”) og samvittighetsfullhet (”conscientiousness”) på den ene siden, og tilfredshet med livet på den andre siden.

Hva angår disse andre personlighetstrekkene (i femfaktormodellen), viser forskning at omgjengelighet (”agreeableness”) og samvittighetsfullhet ofte er litt positivt korrelert med positiv affekt og litt negativt korrelert med negativ affekt, mens åpenhet ofte er litt positivt

korrelert med både positiv og negativ affekt (Diener & Lucas, 1999). Watson og Clark (1992) utforsket relasjoner mellom de fem trekkene i femfaktormodellen – nevrotisisme, utadvendthet, åpenhet, omgjengelighet og samvittighetsfullhet – og affekt. Det viste seg å være sterke relasjoner mellom nevrotisisme og negativ affekt, og mellom utadvendthet og positiv affekt. Samvittighetsfullhet var også noe positivt relatert til positiv affekt. Omgjengelighet var negativt korrelert med den negative emosjonen fiendtlighet.

Det er altså en klar forbindelse mellom personlighet og SWB. Spørsmålet er om livshendelser og omstendigheter i det hele tatt har noen påvirkning. En studie av Brickman, Coates og Janoff-Bulman (1978) sådde tvil om dette, og indikerte at mennesker adapterer til livshendelser slik at livshendelser ikke har noen langtidseffekt på SWB. I studien ble lotto-vinnere sammenliknet med pasienter som hadde ryggmargsskader. Det viste seg at lotto-vinnerne ikke var lykkeligere enn en kontrollgruppe. Ulykkesofrene med ryggmargsskader var mindre lykkelige enn kontrollgruppen, men ikke på langt nær så ulykkelige som man kunne forvente.

Andre studier indikerer imidlertid at livshendelser og ytre omstendigheter har betydning for SWB. Lucas (2007) fant at det å pådra seg en funksjonshemming var assosiert med fra moderate til store fall i SWB. Lucas, Clark, Georgellis og Diener (2004) fant at individer etter å ha blitt arbeidsledige gradvis beveget seg henimot sine tidligere nivåer av tilfredshet med livet, men at de ikke ble like lykkelige som før. Lucas, Clark, Georgellis og Diener (2003) identifiserte individuelle forskjeller i tendensen til å adaptere tilbake til baseline-nivåer av livstilfredshet etter skilsmisse.

Det er med andre ord slik at også ytre omstendigheter og demografiske faktorer har sammenheng med SWB. Effektene er dog ofte små (Argyle, 1999). Jeg skal nå kort berøre litt av denne forskningen. Når det gjelder alder, rapporterte Mroczek og Kolarz (1998, ref. i Mroczek, 2001) at eldre voksne (opp til 74 år) tenderer til å oppleve mer positiv affekt og mindre negativ affekt enn yngre voksne, med en korrelasjon mellom alder og positiv affekt på .10. Det vites dog ikke om assosiasjonen er en effekt av aldringsprosessen eller om den uttrykker en kohorteffekt. Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten og Kunzman (1999, ref. i Mroczek, 2001) fant på sin side en nedgang i positiv affekt for aldersgrupper over 70 år.

Også utdanningsnivå henger sammen med lykke. Mange undersøkelser har korrelert utdanningsnivå med mål på lykke og funnet små positive korrelasjoner (Argyle, 1999). Sosial klasse er en annen variabel det er forsket på. Sosial klasse er en funksjon av blant annet yrkesstatus, inntekt og utdanning (Argyle, 1999). Haring, Stock og Okun (1984) gjennomførte en meta-analyse hvor de blant annet så på sammenhenger mellom sosial klasse og lykke.

Sosial klasse bestod av variablene sosioøkonomisk status, yrkesstatus og inntekt. Alle variablene viste seg å korrelere positivt med SWB. I studier hvor positiv og negativ affekt er blitt målt separat, er effekten av klasse mye større på positiv affekt (Bradburn, 1969, ref. i Argyle, 1999).

Når det gjelder relasjonen mellom inntekt og SWB, fant Haring et al. (1984) en gjennomsnittskorrelasjon på .17 i sin meta-analyse. Diener et al. (1993) rapporterer fra to studier. I den første studien ble et stort utvalg respondenter gitt spørreskjemaer og intervjuet i to perioder: Mellom 1971 og 1975 (tidspunkt 1), og mellom 1981 og 1984 (tidspunkt 2). På tidspunkt 1 var korrelasjonen mellom familiens inntekt og lykke .13, mens den på tidspunkt 2 var .12. Det viste seg videre at relasjonen mellom inntekt og SWB var kurvlineær, slik at økninger i inntekt var betydelig mer assosiert med økninger i SWB for lavere inntektsklasser enn for høyere inntektsklasser.

I den andre studien som rapporteres i Diener et al. (1993) bestod utvalget av studenter fra 39 forskjellige land. SWB ble målt ved et spørsmål om livstilfredshet og et spørsmål om lykke. Diener et al. (1993) fant at det var betydelige sammenhenger mellom utregnet brutto nasjonalprodukt per person og de to lykkemålene. For menn var gjennomsnittskorrelasjonene .46 (tilfredshet) og .42 (lykke); for kvinner var de .51 (tilfredshet) og .38 (lykke). Altså indikerer funnene at innbyggere i rikere land er lykkeligere enn innbyggere i fattige land. Denne konklusjonen kan også trekkes fra Diener, Diener og Diener (1995), som så på relasjoner mellom ulike mål på inntekt, deriblant brutto nasjonalprodukt og kjøpekraft, og lykke i 55 ulike land. Det ble funnet korrelasjoner på .52 og høyere mellom slike inntektsmål og lykke.

Noe som taler mot at inntekt har påvirkning på lykke, er Myers og Dieners (1996, ref. i Argyle, 1999) påpekning av at gjennomsnittlig personlig inntekt i USA økte betraktelig i perioden fra 1970 til 1990, uten at det var noen korresponderende endringer i gjennomsnittlig lykkenivå. Videre er økt inntekt assosiert med økt lykke først og fremst for lave inntektsklasser (Diener et al., 1993). Dette kan indikere at det ofte forekommer adaptasjon, at mennesker blir vant til bestemte velstandsnivåer (Argyle, 1999).

Funn tyder på at arbeidsledighet er relatert til mindre grad av lykke (Argyle, 1999). Inglehart (1990, ref. i Argyle, 1999) fant at 61% av de arbeidsledige var tilfredse med livet, sammenliknet med 78% av arbeiderne. Campbell, Converse og Rodgers (1976, ref. i Argyle, 1999) fant at 10-12% av de arbeidsledige beskrev seg selv som veldig lykkelige, sammenliknet med 30% i den generelle populasjon. Haring, Okun og Stock (1984) gjennomførte en meta-analyse og fant en korrelasjon på .18 mellom arbeidsstatus og lykke.

Når det gjelder religion, fant Inglehart (1990, ref. i Argyle, 1999) at 84% av de som gikk i kirken en gang i uken var veldig tilfredse med livet, sammenliknet med 77% av de som aldri gikk i kirken. Witter, Okun og Haring (1985, ref. i Argyle, 1999) fant en positiv effekt av religion på lykke, og at effekten var sterkest for det å gå i kirken. Den sosiale støtten kirker gir sine medlemmer er trolig en av hovedgrunnene til at religion henger sammen med lykke (Argyle, 1999).

Dette bringer meg over til den siste faktoren jeg skal se på i denne sammenheng: Relasjoner. Når det gjelder ekteskap, skriver Argyle (1999) at ekteskap ofte er funnet å være en av de sterkeste korrelatene til lykke, og at mennesker som er gift eller lever sammen generelt er lykkeligere og har bedre mental og fysisk helse, enn de som lever alene (aldri har giftet seg eller blitt enke, skilt eller separert). Blant studier som viser at ekteskap henger sammen med lykke, er meta-analysen til Haring-Hidore, Stock, Okun og Witter (1985, ref. i Argyle, 1999), hvor det ble funnet en korrelasjon på .14.

Også andre relasjoner er relatert til lykke. Mennesker er i bedre humør når de er med venner enn når de er alene (Larson, 1990). Argyle og Lu (1990) gjorde hypotesen at utadvendte er mer lykkelige enn innadvendte fordi de deltar mer i sosiale aktiviteter. 131 studenter deltok i undersøkelsen. Det viste seg at utadvendte gledet seg mer over og deltok oftere i sosiale aktiviteter enn innadvendte, og at denne tendensen igjen korrelerte positivt med lykke. Innadvendte trakk seg oftere tilbake fra sosiale situasjoner, og denne tendensen korrelerte negativt med lykke. Videre viste det seg at sosiale aktiviteter bidro til lykke selv etter at effektene av trekket utadvendthet ble kontrollert for. Argyle og Lu (1990) konkluderte med at deltakelse i sosiale aktiviteter delvis forklarer hvorfor utadvendte er mer lykkelige enn innadvendte.

Lykkebegrepet hos vanlige folk

Jeg har nå sett på lykkebegrepet slik det opptrer i den eudaimoniske og hedonistiske tradisjonen innenfor lykkeforskning i psykologien. Jeg har sett at lykke innenfor den eudaimoniske tradisjonen forstås som god eller optimal fungering (Keyes & Annas, 2009), kjennetegnet ved at individet realiserer sine høyeste potensialer eller sin høyeste natur (Ryan et al., 2008). I "self-determination theory" innebærer realiseringen av sin høyeste natur å leve på en måte som tilfredsstillende de tre universelle behovene for autonomi, mestring og tilhørighet, og dette livet kjennetegnes mer konkret ved at man velger indredrevne mål, ved autonom atferdsregulering og ved at man lever et liv som er reflektert og bevisst (Ryan et al., 2008). For Waterman (1993) vil det å utvikle sine beste potensialer ledsages av

lykkelstanden personlig ekspressivitet, som innebærer blant annet at man føler seg levende og at det man gjør uttrykker hvem man virkelig er. For Ryff (1989a) har de som lever et eudaimonisk liv et høyt nivå av ”psychological well-being”, dvs. at de aksepterer seg selv, har positive relasjoner med andre, er autonome, føler seg mestrende, føler at livet har en hensikt og opplever personlig vekst. Innenfor den hedonistiske tradisjonen forstås lykke som kombinasjonen av tilfredshet med livet, tilstedeværelse av relativt mye positiv affekt og tilstedeværelse av relativt lite negativ affekt (Diener, 2000; Diener et al., 2009; Diener et al., 1998; Diener et al., 1999).

Spørsmålet som melder seg er: Hvordan forstås lykke av vanlige folk, av lekpersoner? I denne oppgaven er det nettopp lekpersoners forståelse av lykkebegrepet som står i fokus, da jeg i min undersøkelse skal se nærmere på hva lekpersoner har svart på spørsmålet om hva lykke er. Før jeg går inn på min egen undersøkelse, er det relevant å trekke frem hva tidligere studier som har forsket på lekpersonsforståelser av lykke og relaterte begreper har kommet frem til. Her inngår også en undersøkelse som er gjort i kontekst av EHHI (Delle Fave et al., 2011).

Ryff (1989b) søkte å finne ut av hvordan middelaldrende (gjennomsnittsalder 52,5 år) og eldre voksne (gjennomsnittsalder 73,5 år) selv definerer positiv fungering. Blant spørsmålene som ble stilt var hva som var mest viktig for dem i livet, og hvordan de ville beskrive en person som er godt tilpasset. Svarene ble kategorisert. På spørsmålet om hva som var mest viktig for dem i livet, lå de fleste av svarene innenfor begge aldersgrupper i kategorien ”familie”, etterfulgt av ”jobb” for middelaldrende og ”helse” for eldre, deretter ”aktiviteter” og ”vennskap” for begge aldersgrupper. På spørsmålet om hva det vil si å være godt tilpasset, var det mest frekvente svaret å være ”others oriented”. Begge aldersgrupper vektla også ”fortsatt vekst”, ”nyter livet” og ”humoristisk sans”. En forskjell mellom aldersgruppene var at de middelaldrende la betydelig vekt på å være selvsikker og trygg, mens den eldre aldersgruppen la vekt på evnen til å akseptere endringer. Vekten respondentene la på mellommenneskelige relasjoner er ikke overraskende sett i lys av annen forskning. For Ryff (1989a) er positive relasjoner med andre en del av PWB, i ”self-determination theory” innebærer et eudaimonisk liv blant annet at behovet for tilhørighet tilfredsstilles (Ryan et al., 2008), og i forskningen på SWB er både ekteskap (Argyle, 1999) og sosiale aktiviteter (Argyle & Lu, 1990) blitt relatert til lykke.

Kim, Kim, Cha og Lim (2007) utforsket koreaneres opplevelser av hva som gjør dem lykkelige. Det ble gjennomført intervju i fokusgrupper med 61 deltakere. Deltakerne ble stilt tre spørsmål: Hva gjør deg lykkelig (”happy”)? Hva trenger du for å bli lykkeligere? Hva

kjennetegner en person som lever et lykkelig liv? Ved bruk av innholdsanalyse identifiserte forskerne 152 påstander fordelt på disse 18 kategoriene: relasjon med ektefellen, relasjon med barn, relasjon med foreldre og søsken, helse, penger, relasjon med andre, livshensikt, selvaktsept, fritid og frihet, hjelpe andre, personlig vekst, utseende, mestringstro ("self-efficacy"), autonomi, positiv holdning, sosial status, sosialt miljø og relasjon med kjæreste. I en senere studie som også rapporteres i Kim et al. (2007), skulle 548 deltakere rangere viktigheten av hvert av de 152 utsagnene på et kontinuum fra 1 til 6. Det viste seg at relasjon med barn ble rangert viktigst, etterfulgt av relasjon med foreldre og søsken og relasjon med ektefelle. Med andre ord oppleves relasjoner i familien som viktig for et lykkelig liv hos koreanere.

Lu (2001) utforsket lykkebegrepet hos kinesere. 142 studenter skulle skrive et fritt essay hvor de reflekterte rundt spørsmålet "hva er lykke ("happiness")?". Forskerne identifiserte 67 ulike definisjoner av lykke, og fant frem til fem underliggende temaer som disse definisjonene berørte. Mange deltakere refererte til lykke som en mental tilstand av tilfredshet ("contentment") og tilfredsstillelse ("satisfaction"). Et annet sentralt tema var lykke som positive emosjoner. Noen definerte lykke som glede, andre listet opp mer spesifikke positive emosjoner. Det tredje temaet var lykke som harmonisk homeostase, hvor lykke ble sett på som en tilstand av harmoni innen individet og mellom individet og omgivelsene. Fjerde tema var lykke som prestasjon og håp, hvor lykke ble sett på som oppnåelse av mål og håp for fremtiden. Det femte temaet var lykke som fravær av ulykke, eller frihet fra det som er dårlig, ubehagelig og uønsket.

Pflug (2009) stilte spørsmålet "hva er lykke ("happiness") for deg?" til studenter fra Tyskland og Sør-Afrika. Deltakerne skulle skrive frie essays hvor de reflekterte over dette spørsmålet. Det ble identifisert seks underliggende temaer i definisjonene deltakerne gav, og et sjuende tema for de tyske deltakerne: tilfredsstillelse ("satisfaction"), tilfredshet ("contentment"), positiv affekt, sosiale relasjoner, frihet, det motsatte av ulykkelighet og (for tyske deltakere) overraskelser. Mange deltakere satte altså lykke i forbindelse med å være tilfreds med noe eller å få oppfylt noe ("satisfaction"), eller beskrev lykke som en form for indre tilfredshet ("contentment"). Videre forbandt de fleste lykke med positive emosjoner som glede. Sosiale relasjoner var den mest nevnte kilden til lykke i utvalgene, og mange respondenter refererte til mellommenneskelige relasjoner som en komponent av lykke. "Frihet" var et nøkkelbegrep i mange redegjørelser, hvor frihetsfølelse ble sett på som en direkte kilde til lykke. Mange, særlig tyske respondenter, definerte lykke ut i fra sin motsetning, og reflekterte rundt at lykke og ulykkelighet er gjensidig avhengige av hverandre,

at vekslingen mellom lykke og ulykkelighet er det som setter en i stand til å sette pris på det som er godt i livet. For de tyske respondentene ble også positive overraskelser opplevd som en viktig bidragsyter til lykke.

Igjen ser vi at mellommenneskelige relasjoner tillegges stor betydning i vanlige folks forståelse av lykkebegrepet (Kim et al., 2007; Pflug, 2009). Vi ser videre at lekpersoner blant annet definerer lykke ut i fra komponenter som inngår i SWB: Tilfredshet og positiv affekt (Lu, 2001; Pflug, 2009).

Den siste undersøkelsen jeg skal berøre om dette temaet, inngår i EHHI-prosjektet. Delle Fave et al. (2011) stilte et tilsvarende spørsmål som jeg skal se nærmere på i min undersøkelse til 666 deltakere fra syv ulike land: "Hva er lykke for deg? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse." I sin rapportering av funnene skiller Delle Fave et al. (2011) mellom responser som refererte til livsdomener og responser som refererte til psykologiske dimensjoner. Responsene ble kodet i kategorier. Når det gjaldt svarene som refererte til livsdomener, tilhørte hele 29% av responsene "familie"-kategorien, mens 26,9% av responsene falt inn under kategorien "mellommenneskelige relasjoner". Deretter fulgte kategorien "helse" med ca. 12% av responsene. Når det gjaldt psykologiske definisjoner av lykke, var den prominente kategorien "harmoni/balanse", med 25.4% av responsene. Denne kategorien bestod av underkategorier, eller ledd, som for eksempel "harmoni", "indre fred", "tilfredshet" og "ro". Deretter fulgte kategorien "emosjoner", som fanget inn 16,6% av svarene. Kategorien "emosjoner" bestod av underkategorier som "positiv affekt", "glede" og "eufori". Funnene indikerer igjen sentraliteten av relasjoner i lykkebegrepet hos vanlige folk, og vi ser også at det i lekpersoners forståelse av lykke ofte inngår SWB-nære komponenter. Når det gjaldt responsene som refererte til psykologiske dimensjoner, trådte imidlertid også mer eudaimoniske komponenter frem: Kategoriene "engasjement" ("engagement"), "innfrielse" ("fulfillment"), "mening", "bevissthet" ("awareness"), "autonomi", "prestasjon" ("achievement") og "optimisme" fanget inn til sammen 38,9% av lykkedefinisjonene.

Jeg har nå gått igjennom lykkebegrepet slik det foreligger i forskningslitteraturen, og videre sett at lekpersonsforståelser av lykkebegrepet ofte inkluderer både hedonistiske og eudaimoniske aspekter (Delle Fave et al., 2011), foruten å betone nære relasjoner (Delle Fave et al., 2011; Kim et al., 2007; Pflug, 2009; Ryff, 1989b). Jeg har nevnt at fokus i denne oppgaven ligger på data som er samlet inn i en krysskulturell undersøkelse som inngår som del av "the Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation", mer spesifikt at jeg skal analysere et utvalg norske data som er samlet inn på spørsmålet "Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse." Min

problemstilling er hva lekpersonsforståelser av lykkebegrepet kan si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen. Dette skal jeg si noe om ved selv å lage kategorier for svarene som er gitt på nevnte spørsmål om lykke.

Metode

Deltakere

Denne undersøkelsen er en del av en større krysskulturell studie. Jeg har ikke selv foretatt datainnsamlingen, jeg analyserer allerede innsamlede data. Det norske utvalget består av 430 deltakere. Deltakerne ble rekruttert på forskjellig vis. Noen deltakere ble rekruttert via kontakter. Andre deltakere ble rekruttert på offentlige arenaer, primært i Østlandsområdet, som kjøpesentre, offentlige kontorer/venteområder og stasjoner. Videre var det noe målrettet rekruttering, særlig for å fange opp personer uten høyere utdanning, på utvalgte arbeidsplasser. Undersøkelsen er godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.

Utvalget i aldersgruppen 30-60 år er stratifisert, dvs. at det er en lik fordeling på variablene alder, utdanningsnivå (tre kategorier: grunnskole eller videregående, opptil 3-årig universitet/høyskole, mer enn 3-årig universitet/høyskole; 50% av deltakerne har grunnskole eller videregående, mens 50% faller i en av de to øvrige kategoriene) og kjønn. Dette er dog ikke tilfelle for to andre aldersgrupper (20-29 år og 61-70 år).

Det er i forskningen ofte ideelt å operere med et statistisk representativt utvalg, dvs. et tilfeldig utvalg hvor hvert medlem i populasjonen har lik mulighet for å bli trukket ut i utvalget (Bordens & Abbott, 2002), slik at man kan anvende funnene på en større populasjon (generalisere). Målet i denne undersøkelsen har imidlertid ikke vært statistisk representativitet. Istedenfor kan man kalle utvalget i denne undersøkelsen en mellomting mellom et bekvemmelighetsutvalg og et utvalg som gir antatt teoretisk metning. Såkalt teoretisk sampling utgjør et aspekt ved "grounded theory", som er metoden jeg benytter meg av (se nedenfor). Teoretisk sampling innebærer at innsamlingen av data gis retning til av en teori i utvikling, inntil man har oppnådd teoretisk metning ("theoretical saturation"; Draucker, Martsolf, Ross & Rusk, 2007).

Av de 430 deltakerne i utvalget, har jeg sett nærmere på deltakere i de fleste aldersgrupper. Det var 44 deltakere i aldersgruppen 20-29 år. I aldersgruppen 30-60 år ble det trukket ut et tilfeldig utvalg fra respondentene på 20 deltakere fra aldersgruppene 30-40 år,

41-50 år og 51-60 år, altså til sammen 60 deltakere. I aldersgruppen 61-70 år var det 58 deltakere. Mitt samlede utvalg består dermed av 162 deltakere.

Mål

Deltakerne ble gitt et spørreskjema med flere spørsmål og skalaer, inklusive "the Satisfaction with life scale" (Diener et al., 1985) og PANAS (Watson et al., 1988). Det første spørsmålet på skjemaet lød: "Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse." Det er de kvalitative svarene på dette spørsmålet jeg skal analysere i denne oppgaven, og jeg går ikke nærmere inn på spørreskjemaets øvrige spørsmål her.

Prosedyre

Min undersøkelse tar utgangspunkt i metoden "grounded theory". Jeg skal nå redegjøre for denne metoden, før jeg beskriver hvordan jeg selv gikk frem.

"Grounded theory". "Grounded theory" ble utviklet av sosiologene Barney Glaser og Anselm Strauss, som i 1967 publiserte "The Discovery of Grounded Theory" (Willig, 2008). Innenfor "grounded theory" møter man data uten å operere med spesifikke a priori hypoteser på forhånd. Istedenfor utvikles teori ut i fra data som foreligger. Antakelsen er at teorien blir "oppdaget" i møte med datagrunnlaget, altså at det finnes noe objektivt som gjenspeiles i kvalitative data og som anvendes som grunnlag for teoriutvikling (Pidgeon, 1996). Det er med andre ord snakk om en induktiv prosess, og "grounded theory" var en reaksjon på den dominante hypotetisk-deduktive forskningen. Hensikten var å gi forskere en metode som satte dem i stand til å gå fra data til teori slik at nye teorier kunne oppstå (Willig, 2008).

"Grounded theory" innebærer en fortløpende oppdagelse, eller identifisering, og integrasjon av meningskategorier fra data. Kategoriene grupperer tilfeller (hendelser, prosesser, forekomster) sammen som har sentrale karakteristikk til felles. Prosessen hvor kategorier identifiseres, kalles "koding". I tidlige stadier av analysen er koding deskriptiv, dvs. at deskriptive navn, eller lavereordens kategorier, knyttes til observerte fenomener. Etter hvert i prosessen blir forskeren i stand til å identifisere høyerenivås kategorier som integrerer laverenivås kategorier i meningsfulle enheter. Dette kan også involvere analytiske kategorier, som innebærer tolkninger av fenomener, ikke bare beskrivelser. Samtidig er forskeren hele tiden interessert i å fokusere på forskjeller innenfor en kategori for å være i stand til å identifisere underkategorier, slik at kompleksiteten og variasjonen i data fanges opp. Ideelt sett forløper dataanalysen i "grounded theory" helt frem til teoretisk metning ("theoretical

saturation”). Med andre ord fortsetter forskeren å kode data til det ikke er mulig å identifisere nye kategorier (Willig, 2008).

Det skilles mellom en fullstendig og forkortet versjon av metoden ”grounded theory” (Willig, 2008). I den fullstendige versjonen foregår et samspill mellom prosessene datainnsamling og data-analyse. Her vil man begynne å kode data relativt tidlig i prosessen, og teorien som utvikler seg vil deretter styre den videre datainnsamling (teoretisk sampling). Den forkortede versjonen av ”grounded theory” innebærer at man arbeider med data som allerede er samlet inn.

Helt siden begynnelsen har det vært en spenning i ”grounded theory”, fordi ”grounded theory” rommer to ulike ideer om relasjonen mellom data og teori (Kelle, 2005). På den ene siden legges det vekt på at teoretiske konsepter oppstår fra data hvis forskeren tilnærmer seg empirien uten forutgående teorier og hypoteser, på den andre siden rådes forskeren til å anvende sin teoretiske bakgrunnskunnskap for å identifisere teoretisk relevante fenomener i data (”teoretisk sensitivitet”). Mye av Glaser og Strauss sitt metodologiske arbeid i etterkant av den opprinnelige formuleringen av ”grounded theory”, kan sees på som forsøk på å videreutvikle konseptet om teoretisk sensitivitet for å kunne forene de to tilsynelatende motstridende ideene (Kelle, 2005).

Den opprinnelige utgaven av ”grounded theory” har videre blitt kritisert for å bygge på en positivistisk epistemologi, og for å undervurdere påvirkningen forskeren har i forskningsprosessen (Willig, 2008). Charmaz (1990, 2000, 2002, 2006, alle ref. i Willig, 2008) lanserte en sosialkonstruksjonistisk versjon av ”grounded theory”. Påstanden var at kategorier og teorier ikke simpelthen oppdages eller kommer til syne (”emerge”) i data, men at de snarere konstrueres av forskeren gjennom en interaksjon med data. Med andre ord er det iflg. dette synet ikke slik at kategorier og teorier oppdages, det er istedenfor slik at forskeren skaper en bestemt organisering og presentasjon av data.

Fremgangsmåte. Som første steg konstruerte jeg meningsbærende kategorier som fanget inn hver av responsene til hver enkelt deltaker. Jeg prøvde å lage kategorier som lå så nær deltakernes svar som mulig. Av og til betød dette å kode enkeltord, som f. eks. ”venner” og ”familie”. Andre ganger betød det å kode lengre sekvenser under ett, så som f. eks. setninger. Eksempelvis ble ”I min opplevelse er lykke sterkt knyttet til trygghet – å kjenne at alt er bra” kodet som én kategori (”trygghetsfølelse”). Hvert meningsbærende element, om dette var ord, bruddstykker av setninger eller hele setninger, ble kodet som en kategori.

Respondenter som ikke hadde besvart spørsmålet, ble utelatt (og ikke telt med i utvalget). En sjelden gang dukket det opp responser som ikke lot seg kode inn under noen

kategori. Disse ble da utelatt fra analysen. Hvilke responser dette gjelder, kommer jeg tilbake til under resultatdelen av oppgaven.

Etter å ha kodet alle responsene til hver deltaker, hadde jeg kommet frem til et sett med uorganiserte kategorier. Jeg valgte da å lage tre høyereordens kategorinivåer for å organisere underkategoriene, slik at det til sammen ble kategorier på fire nivåer. Først laget jeg kategoriene på øverste nivå, ”domenespesifikke kategorier” og ”psykologiske dimensjoner”, for å gjøre en grovsortering av de opprinnelige (fjerdenivås) kategoriene i to bolker. Dette samsvarer med inndelingen i den sammenliknbare studien til Delle Fave et al. (2011). Deretter grupperte jeg sammen de fjerdenivåskategoriene som intuitivt hørte sammen, og laget tredjenivåskategorier som f. eks. ”familie” og ”venner”. Til sist grupperte jeg sammen tredjenivåskategorier som intuitivt hørte sammen, og laget andrenivåskategorier.

Videre talte jeg opp antall responser som falt innenfor hver kategori. Når samme respondent oppgav flere svar som kunne kodes i samme spesifikke kategori, talte jeg med alle svarene, ikke bare det ene. Det var antall svar i hver kategori som ble talt, uavhengig av om svarene kom fra samme eller forskjellige deltakere. Jeg regnet så ut den prosentvise fordeling av responser som falt innenfor de ulike kategoriene. Dette blir det redegjort nærmere for under resultatdelen av oppgaven.

Resultater

Overordnede kategorier

Som nevnt laget jeg kategorier på fire nivåer. På det øverste nivået valgte jeg, i likhet med Delle Fave et al. (2011), å skille mellom ”domenespesifikke kategorier” (kategorier som refererer til spesifikke livsdomener) og ”psykologiske dimensjoner” (kategorier som refererer til psykologiske dimensjoner). Disse to overordnede kategoriene fanger inn to helt forskjellige typer av definisjoner fra respondentene. Det kan argumenteres for at bare responser som faller inn under kategorier som hører inn under ”psykologiske dimensjoner”, utvetydig beskjeftiger seg med aspekter ved selve lykkebegrepet. Det er større tvil om tolkningen av responser som faller inn under de domenespesifikke kategoriene. Disse responsene berører kanskje mer forløpere til eller betingelser for lykke, snarere enn aspekter ved lykke i seg selv.

Det ble totalt talt opp 676 responser. 482 responser, eller 71% av det totale antall responser, falt innenfor den overordnede kategorien ”domenespesifikke kategorier”. 194 responser, eller 29% av det totale antall responser, falt innenfor den overordnede kategorien

”psykologiske dimensjoner”. Det var altså en tendens i utvalget i retning av å rapportere domenespesifikke forståelser av lykkebegrepet.

De tre øverste kategorinivåene

Jeg har laget en enkel oversikt over kategoriene jeg produserte, slik de fordeler seg på de tre øverste nivåene. Oversikten gjengis her:

A. Domenespesifikke kategorier

A1. Relasjoner

- A1.1. Familie
- A1.2. Nære relasjoner
- A1.3. Venner
- A1.4. Kjæreste/partner
- A1.5. Viktige andre
- A1.6. Andre mennesker generelt
- A1.7. Sosialt bidrag
- A1.8. Sosial fortjeneste
- A1.9. Kommunikasjon med andre
- A1.10. Relasjon med dyr

A2. Rammesvilkår

- A2.1. Storsamfunnet
- A2.2. Økonomi
- A2.3. Livsbetingelser
- A2.4. Ytre rammer
- A2.5. Helse

A3. Virke

- A3.1. Jobb
- A3.2. Utdanning

A4. Rekreasjon

- A4.1. Natur
- A4.2. Fritid
- A4.3. Høytider
- A4.4. Fysisk aktivitet
- A4.5. Rusmidler
- A4.6. Kultur

A4.7. Fysiske behov

A4.8. Religion

A4.9. Bil

A4.10. Vær

A4.11. Egenskaper

A4.12. Hendelser

A5. Tidsaspekt

A5.1. Lykke og tid

B. Psykologiske dimensjoner

B1. Affektive aspekter ved lykke

B1.1. Positiv affekt

B1.2. Følelser knyttet til selvet

B1.3. Trygghet og ro

B1.4. Kjærlighet

B1.5. Affektbevissthet

B1.6. Fravær av negative tilstander

B2. Kognitive aspekter ved lykke

B2.1. Tilfredshet

B2.2. Positive forventninger

B2.3. Kognisjon

B3. Eudaimoniske aspekter ved lykke

B3.1. Autonomi og liknende

B3.2. Mestring og liknende

B3.3. Tilhørighet

B3.4. Empati

B3.5. Tillitsfullhet

B3.6. Åpenhet

B3.7. Være til stede

B3.8. Overskudd og resiliens

B3.9. Mening

B3.10. Harmoni

B3.11. Takknemlighet

B3.12. Samvittighet

B3.13. Humor

B4. Lykke som ubegripelig

B4.1. Vanskelig å definere

Domenespesifikke kategorier

Jeg skal nå gå nærmere inn på de domenespesifikke kategoriene.

Relasjoner. Andrenivåskategorien ”relasjoner” favner om tredjenivåskategoriene ”familie”, ”nære relasjoner”, ”venner”, ”kjæreste/partner”, ”viktige andre”, ”andre mennesker generelt”, ”sosialt bidrag”, ”sosial fortjeneste”, ”kommunikasjon med andre” og ”relasjon med dyr”. 55% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier” falt inn under kategorien ”relasjoner”. Den høyeste prosentvise fordeling av responser blant kategorier som hører til ”relasjoner” falt på kategorien ”familie”. Kategorien ”familie” fanget inn 20% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”. Dette ble fulgt av kategorien ”venner”, med 10% av responsene, kategorien ”kjæreste/partner”, med 8.5% av responsene, og kategorien ”viktige andre”, med 5.2% av responsene.

Kategorien ”familie”, som altså fanget inn 20% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene, består av flere underkategorier, eller fjerdenivåskategorier, som ikke er med i den enkle oversikten ovenfor. Blant prominente underkategorier, dvs. underkategorier hvor det var mange responser, er ”å ha familie”, ”være sammen med familien”, ”å ha et godt forhold til familien” og ”familiens velvære”. De øvrige fjerdenivåskategoriene under ”familie” er ”harmonisk familie”, ”å ha barn”, ”relasjon med egne barn”, ”å ha et godt forhold til egne barn”, ”egne barns velvære”, ”å ha barnebarn”, ”relasjon med barnebarn”, ”å ha et godt forhold til barnebarn”, ”barnebarns velvære”, ”relasjon med barn som er slektninger”, ”søskenes velvære” og ”foreldres velvære”. Eksempler på responser som ble kodet inn under ”familie-” kategorien er: ”De som er deg nært har alt bra, som familie.” (kodet som ”familiens velvære”), ”Lykke er å være (...) på god fot med familien.” (kodet som ”å ha et godt forhold til familien”), ”Være med familie (...)” (kodet som ”være sammen med familien”) og ”ha (...) og familie!” (kodet som ”å ha familie”).

Kategorien ”nære relasjoner” fanget inn bare to responser, fordelt på hver sin fjerdenivåskategori: ”å ha et godt forhold til egne barns familie” og ”å ha et godt forhold til svigerbarn”.

Kategorien ”venner” fanget som nevnt inn 10% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene. Denne kategorien består av fire fjerdenivåskategorier: ”å ha venner”, ”være sammen med venner”, ”å ha et godt forhold til venner” og ”venners velvære”. Eksempler på utsagn som ble kodet inn under ”venner-” kategorien er: ”(...) venner er trygge

og har det bra.” (kodet som ”venners velvære”), ”god mat sammen med nære venner” (kodet som ”være sammen med venner”) og ”vener” (kodet som ”å ha venner”).

Når det gjelder kategorien ”kjæreste/partner”, som altså fanget inn 8.5% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene, bestod denne kategorien av fjerdenivåskategoriene ”å ha en kjæreste”, ”være sammen med kjæreste”, ”å ha et godt parforhold”, ”å ha et godt forhold til ektefelle”, ”være sammen med samboer”, ”være sammen med ektefelle”, ”få kjærlighet”, ”gi kjærlighet”, ”elske noen”, ”bli elsket av noen” og ”kjærestens velvære”. Eksempler på responser som ble kodet inn under ”kjæreste/partner-” kategorien er: ”Lykke for meg er å ha det godt med kone (...)” (kodet som ”å ha et godt forhold til ektefelle”), ”Å kjenne seg elsket” (kodet som ”bli elsket av noen”), ”Att leva i ett harmonisk förhållande.” (kodet som ”å ha et godt parforhold”) og ”Være forelsket” (kodet som ”elske noen”).

Kategorien ”viktige andre”, som altså fanget inn 5.2% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene, ble laget for å fange inn responser som var tvetydige med hensyn til om de refererte til familiemedlemmer, nære venner eller andre nærstående personer. Den bestod av de fjerdenivåskategoriene ”å ha viktige andre”, ”være sammen med viktige andre”, ”å ha et godt forhold til viktige andre” og ”viktige andres velvære”. Eksempler på utsagn som ble kodet inn under ”viktige andre-” kategorien er: ”At de jeg er glad i har det bra.” (kodet som ”viktige andres velvære”), ”Å ha mennesker rundt meg som jeg er glad i” (kodet som ”å ha viktige andre”) og ”Og være med folk man liker.” (kodet som ”være sammen med viktige andre”).

”Andre mennesker generelt” er en kategori som bare fanget inn 1% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene. Den består av de fjerdenivåskategoriene ”være sosial”, ”relasjon med andre barn”, ”å ha et sosialt nettverk” og ”andre mennesker”.

Kategorien ”sosialt bidrag” fanget inn 3.9% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene. Denne kategorien består av de fjerdenivåskategoriene ”å bety noe for andre”, ”å glede andre”, ”akseptere andre”, ”omsorg”, ”være nyttig”, ”bety noe” og ”bidrag til samfunnet”. Blant de fjerdenivåskategoriene var det ”å bety noe for andre” som skilte seg ut m.h.t. antall tildelte responser. Hele 12 responser falt inn under denne fjerdenivåskategorien, mens det bare var en respons på hver av de andre fjerdenivåskategoriene (med unntak av ”være nyttig”, som fanget inn to responser). Eksempler på utsagn som falt inn under kategorien ”sosialt bidrag”, og mer spesifikt underkategorien ”å bety noe for andre”, er: ”(...) at jeg bidrar til at andre har det bra” og ”Lykke handler også om å bety noe for andre (...)”.

”Sosial fortjeneste” er en kategori som fanget inn 4.8% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene. Kategorien består av en rekke fjerdenivåskategorier: ”Motta hjelp fra andre”, ”motta anerkjennelse fra andre”, ”bli sett”, ”bli respektert”, ”bli likt”, ”bli husket”, ”bli brydd seg om”, ”bli akseptert”, ”dekke sosiale behov”, ”felles forståelse”, ”oppleve fellesskap”, ”nærhet” og ”tilhørighet”. Eksempler på responser som falt inn under kategorien ”sosial fortjeneste” er: ”Lykke er vel å ha noen rundt seg når man trenger hjelp.” (kodet som ”motta hjelp fra andre”), ”(...) oppnå anerkjennelse.” (kodet som ”motta anerkjennelse fra andre”) og ”Situasjoner hvor jeg blir (...) respektert for den jeg er.” (kodet som ”bli respektert”).

Når det gjelder kategorien ”kommunikasjon med andre”, fanget denne bare inn 1% av responsene innenfor de domenespesifikke kategoriene. Denne kategorien består av fjerdenivåskategoriene ”samtaler” og ”fungerende kommunikasjon”, med en tildelt respons hver, og ”fravær av konflikt”, med tre tildelte responser. Et eksempel på utsagn som falt inn under denne kategorien, er: ”Å være (...) uten daglige eller andre konflikter.” (kodet som ”fravær av konflikt”).

Den siste kategorien som hører inn under ”relasjoner”, er ”relasjon med dyr”. Denne kategorien fanget bare inn én respons, og den responsen ble kodet inn under den fjerdenivåskategorien ”å ha hund”.

Rammevilkår. Andrenivåskategorien ”rammevilkår” favner om tredjenivåskategoriene ”storsamfunnet”, ”økonomi”, ”livsbetingelser”, ”ytte rammer” og ”helse”. Totalt 23.4% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier” ble tildelt andrenivåskategorien ”rammevilkår”. ”Økonomi” og ”helse” er de klart mest prominente tredjenivåskategoriene innenfor ”rammevilkår” kategorien, målt ut fra antall tildelte responser. 11% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier” falt inn under ”helse” kategorien, mens 10.2% av responsene ble tildelt ”økonomi” kategorien.

Når det gjelder kategorien ”storsamfunnet”, fanget denne inn fire responser som ble fordelt på hver sin fjerdenivåskategori: ”fellesskapet”, ”å leve i et land hvor de fleste har det godt og trygt”, ”ytringsfrihet” og ”fred”.

Responsene innenfor kategorien ”økonomi”, som altså fanget inn 10.2% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”, ble hovedsakelig fordelt på fjerdenivåskategoriene ”tilstrekkelig økonomi” og ”god økonomi”. De øvrige fjerdenivåskategoriene som hører inn under ”økonomi”, er ”penger”, ”et fint hjem”, ”å ha et hjem”, ”akseptabel bolig”, ”brukbar pensjon”, ”levestandard”, ”å ha inntekt”, ”å ha et landsted” og ”materiell trygghet”. Eksempler på utsagn som falt inn under kategorien ”økonomi”, er: ”(...) god økonomi (...)”

(kodet som "god økonomi"), "Å slippe økonomiske bekymringer (...)" (kodet som "tilstrekkelig økonomi"), "Godt sted å bo." (kodet som "et fint hjem") og "(...) grei økonomi." (kodet som "tilstrekkelig økonomi").

Kategorien "livsbetingelser" fanget inn seks responser som ble fordelt på hver sin fjerdenivåskategori: "forutsigbarhet", "frihet", "å leve", "muligheter", "stabilitet" og "trygge rammevilkår". Når det gjelder kategorien "ytre rammer", fanget denne bare inn en respons, og denne responsen ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "å ha barnehageplass".

Kategorien "helse" fanget som nevnt inn 11% av responsene innenfor "domenespesifikke kategorier". Det alt vesentligste av responsene ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "god helse". De andre fjerdenivåskategoriene under "helse" er "fravær av smerter", "fravær av kroppslig ubehag" og "egenpleie". Eksempler på utsagn som ble kodet inn under "helse-" kategorien er: "(...) og være frisk, ha en god helse (...)" (kodet som "god helse"), "Helse (...)" (kodet som "god helse") og "Jeg er også lykkelig når jeg ikke har vondt i kroppen, (...)" (kodet som "fravær av smerter").

Virke. Andrenivåskategorien "virke" favner om de to tredjenivåskategoriene "jobb" og "utdanning", og fanger inn totalt 6.8% av responsene innenfor "domenespesifikke kategorier". I kategorien "utdanning" var det bare to responser, mens kategorien "jobb" fanger inn 6.4% av responsene innenfor "domenespesifikke kategorier".

"Jobb-" kategorien består av fjerdenivåskategoriene "å ha jobb", "jobbtrivsel", "meningsfull jobb", "være sammen med kollegaer", "karriere", "kreativitet på jobb", "kollegaer", "bidra på jobb" og "spennende arbeidsoppgaver". Eksempler på utsagn som faller inn under "jobb"-kategorien er: "(...) jobb (...)" (kodet som "å ha jobb"), "(...) kolleger (...)" (kodet som "kollegaer"), "(...) og ha en meningsfull jobb, (...)" (kodet som "meningsfull jobb") og "At jeg trives med det jeg gjør, både arbeid og (...)" (kodet som "jobbtrivsel").

"Utdanning-" kategorien ble som nevnt tildelt bare to responser, og disse ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "trives med utdanning". Et eksempel på utsagn som falt inn under denne kategorien er: "Ha prosjekter (fritid og utdanning) som jeg er tilfreds med."

Rekreasjon. Andrenivåskategorien "rekreasjon" er bred, og favner om flere forskjellige tredjenivåskategorier: "natur", "fritid", "høytider", "fysisk aktivitet", "rusmidler", "kultur", "fysiske behov", "religion", "bil", "vær", "egenskaper" og "hendelser". Totalt 12.9% av responsene innenfor "domenespesifikke kategorier" ble tildelt "rekreasjon-" kategorien. De to mest prominente tredjenivåskategoriene målt ut fra antall tildelte responser,

er ”natur” (4.6% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”) og ”fritid” (3.1% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”).

Når det gjelder kategorien ”natur”, så falt det alt vesentligste av responser inn under fjerdenivåskategorien ”naturopplevelser”. To andre fjerdenivåskategorier ble også konstruert, ”naturopplevelser sammen med viktige andre” og ”naturens velvære”. Det var kun fordelt én respons på hver av disse to. Eksempler på utsagn som ble kodet inn under ”natur-” kategorien er: ”Lykke er et stille vann, en rolig elv med ørrett som vaker (...)” (kodet som ”naturopplevelser”), ”stillhet ute i natur” (kodet som ”naturopplevelser”), ”å være ute i naturen, med venner og familie” (kodet som ”naturopplevelser sammen med viktige andre”), ”Lykke er alle opplevelsene i naturen” (kodet som ”naturopplevelser”), ”Være i kontakt med naturen og hente kraft fra den” (kodet som ”naturopplevelser”) og ”Lykke er at naturen har det bra.” (kodet som ”naturens velvære”).

Kategorien ”fritid” består av fjerdenivåskategoriene ”fritidstrivsel”, ”meningsfull fritid”, ”hobbyer”, ”alenetid”, ”opplevelser”, ”reise”, ”å ha fri” og ”ferie”. Eksempler på responser som ble kodet inn under ”fritid-” kategorien er: ”(...) være noe for seg sjøl” (kodet som ”alenetid”), ”Innholdsrik fritid.” (kodet som ”meningsfull fritid”), ”(...) fri fra jobb (...)” (kodet som ”å ha fri”), ”Reise innenlands og utenlands.” (kodet som ”reise”) og ”ferier ved sjøen (...)” (kodet som ”ferie”).

”Høytider” er en kategori som kun fikk tildelt én respons, og den ble kodet inn under fjerdenivåskategorien ”julaften”. Også ”fysisk aktivitet” er en tredjenivåskategori som kun fanget inn én respons, og denne responsen ble kodet inn under fjerdenivåskategorien ”være fysisk aktiv”. Kategorien ”rusmidler” fanget inn to responser som var likt formulert, og som begge falt inn under fjerdenivåskategorien ”pils”. Responsen lød: ”En pils i sola.”

Kategorien ”kultur” fanget inn 0.8% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”, og består av tre fjerdenivåskategorier: ”høre musikk” (2 responser), ”oppleve kunst” (1 respons) og ”kulturelle opplevelser” (1 respons). Eksempler på utsagn som falt innenfor ”kultur-” kategorien er: ”Oppleve kunst, spesielt fargerelatert.” (kodet som ”oppleve kunst”) og ”(...) og kulturelle opplevelser” (kodet som ”kulturelle opplevelser”).

Kategorien ”fysiske behov”, som fanget inn 1.2% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”, omfatter fire fjerdenivåskategorier: ”Mat og drikke” (3 responser), ”dekke fysiske behov” (1 respons), ”dekke primære behov” (1 respons) og ”å hvile ut” (1 respons). Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”fysiske behov” er: ”God mat og drikke.” (kodet som ”mat og drikke”) og ”(...) fysiske (...) behov er dekket.” (kodet som ”dekke fysiske behov”).

Når det gjelder kategorien "religion", så fanget denne inn 0.8% av responsene innenfor domenespesifikke kategorier. Kategorien omfatter tre fjerdenivåskategorier, som er "religion" (2 responser), "spiritualitet" (1 respons) og "kirken" (1 respons). Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien "religion" er: "Å ha en levende og aktiv Gudstro, der du er en del av Skaperverket." (kodet som "religion"), "spiritualitet" (kodet som "spiritualitet") og "kyrkje" (kodet som "kirken").

"Bil" er en kategori som kun fanget inn en respons, og denne responsen ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "kjøre bil". "Vær" er en kategori som fanget inn tre responser, som alle ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "fint vær". Et eksempel på utsagn som falt innenfor kategorien "vær" er: "Fint vær." (kodet som "fint vær"). Kategorien "egenskaper" fanget inn to responser, fordelt på fjerdenivåskategoriene "utseende" og "bli intellektuelt stimulert". Utsagnene som falt innenfor kategorien "egenskaper" er: "(...) og du føler deg vakker (...)" (kodet som "utseende") og "intellektuell stimulans på rätt nivå" (kodet som "bli intellektuelt stimulert"). Når det gjelder kategorien "hendelser", så fanget denne inn kun én respons, og den ble kodet inn under fjerdenivåskategorien "spontane hendelser".

Tidsaspekt. Kategorien "tidsaspekt" fanget inn 1.5% av responsene innenfor "domenespesifikke kategorier", og favner om tredjenivåskategorien "lykke og tid".

Kategorien "lykke og tid" omfatter fire fjerdenivåskategorier, som er "fantastisk nåtid", "lys fremtid", "tilstrekkelige fremtidsutsikter" og "lykke som øyeblikk". "Lykke som øyeblikk" ble tildelt fire responser; de andre tre fjerdenivåskategoriene ble tildelt én respons hver. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien "lykke og tid" er: "(...) lykkefølelse kan mer komme i ørsmå glimt når jeg kanskje ikke forventer det" (kodet som "lykke som øyeblikk") og "Små øyeblikk som krydrer hverdagen." (kodet som "lykke som øyeblikk").

Psykologiske dimensjoner

Jeg skal nå gå nærmere inn på kategoriene som faller inn under den overordnede kategorien "psykologiske dimensjoner". Her har jeg valgt å anvende prinsippet om teoretisk sensitivitet og hentet inspirasjon fra forskningslitteraturen når jeg har kommet frem til andrenivåskategoriene "affektive aspekter ved lykke", "kognitive aspekter ved lykke" og "eudaimoniske aspekter ved lykke". Dette gav orden til grupperingen av tredjenivåskategoriene. Uten å dra veksler på teori, ville det ha blitt vanskelig å identifisere meningsfulle andrenivåskategorier. Den fjerde og siste andrenivåskategorien under "psykologiske dimensjoner" er "lykke som ubegripelig".

Affektive aspekter ved lykke. Kategorien ”affektive aspekter ved lykke” fanger inn 44.8% av responsene innenfor kategorien ”psykologiske dimensjoner”. De to mest prominente tredjenivåskategoriene, målt ut i fra antall tildelte responser, er ”positiv affekt” (14.4% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”) og ”trygghet og ro” (13.4% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”). De øvrige tredjenivåskategoriene er ”følelser knyttet til selvet”, ”kjærlighet”, ”affektbevissthet” og ”fravær av negative tilstander”.

Når det gjelder kategorien ”positiv affekt”, så favner denne om syv fjerdenivåskategorier. Disse fjerdenivåskategoriene er ”glede”, ”oppløftet stemning”, ”intens positiv emosjon”, ”nytelse”, ”godt humør”, ”god følelse” og ”velvære”. Den klart mest prominente fjerdenivåskategorien, målt ut fra antall tildelte responser, var ”glede”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”positiv affekt” er: ”At jeg kjenner en følelse inne i meg som sier at livet er godt (...)” (kodet som ”god følelse”), ”En følelse av velvære (...)” (kodet som ”velvære”), ”Være glad (...)” (kodet som ”glede”) og ”Å føle meg glad (...)” (kodet som ”glede”).

Kategorien ”følelser knyttet til selvet” ble tildelt 8.8% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Den består av fjerdenivåskategoriene ”tilfredshet med selvet” og ”selvkjærlighet”. ”Selvkjærlighet” ble bare tildelt én respons. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”følelser knyttet til selvet” er: ”Ha det godt med seg selv” (kodet som ”tilfredshet med selvet”), ”At jeg har det bra med meg selv” (kodet som ”tilfredshet med selvet”) og ”(...) fornøyd med den personen man er (...)” (kodet som ”tilfredshet med selvet”).

Hva angår kategorien ”trygghet og ro”, så favner denne om tre fjerdenivåskategorier: ”trygghetsfølelse”, ”ro” og ”avslappet”. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”trygghet og ro” er: ”Lykke – en følelse av (...) trygghet.” (kodet som ”trygghetsfølelse”), ”(...) at man føler seg trygg.” (kodet som ”trygghetsfølelse”), ”(...) har indre ro (...)” (kodet som ”ro”) og ”En (...) rolig (...) opplevelse” (kodet som ”ro”).

Kategorien ”kjærlighet” ble tildelt 1.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og består av to fjerdenivåskategorier, ”kjærlighet til andre” og ”kjærlighet”. Et eksempel på utsagn som falt innenfor kategorien ”kjærlighet” er: ”(...) kjærlighet (...)” (kodet som ”kjærlighet”).

Når det gjelder kategorien ”affektbevissthet”, fanget denne bare inn én respons, som ble kodet inn under fjerdenivåskategorien ”være i kontakt med egne følelser”. Responsen lød: ”Å være i kontakt med mine egne følelser.”.

Den sjette og siste kategorien under ”affektive aspekter ved lykke”, er ”fravær av negative tilstander”. ”Fravær av negative tilstander” ble tildelt 6.2% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og består av fjerdenivåskategoriene ”fravær av misnøye”, ”fravær av stress” og ”fravær av bekymringer”, hvor sistnevnte var den klart mest prominente målt ut fra antall tildelte responser. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”fravær av negative tilstander” er: ”Å ha det bra, uten nære/akutte bekymringer (...)” (kodet som ”fravær av bekymringer”) og ”Lykke er ingen alvorlige problemer å tenke på.” (kodet som ”fravær av bekymringer”).

Kognitive aspekter ved lykke. Andrenivåskategorien ”kognitive aspekter ved lykke” ble tildelt 15.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Kategorien består av tredjenivåskategoriene ”tilfredshet” (8.8% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”), ”positive forventninger” (1.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”) og ”kognisjon” (5.2% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”).

Når det gjelder kategorien ”tilfredshet”, så består denne av kun én fjerdenivåskategori, som også er gitt navnet ”tilfredshet”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”tilfredshet” er: ”Å føle at jeg har det ok, relatert til hva jeg kan forvente gitt min sosiale, kulturelle og økonomiske status.” (kodet som ”tilfredshet”), ”Jeg kan ha en følelse av å være generelt fornøyd med livet” (kodet som ”tilfredshet”) og ”Å føle seg fornøyd på alle områder i livet.” (kodet som ”tilfredshet”).

”Positive forventninger” er en kategori som består av to fjerdenivåskategorier, ”glede seg til noe” og ”positive forventninger”. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”positive forventninger” er: ”Lykke er å glede seg til å stå opp om morgenen for å ta fatt på dagens gjøremål.” (kodet som ”glede seg til noe”) og ”Og gleder seg til hver dag som kommer” (kodet som ”glede seg til noe”).

Kategorien ”kognisjon” omfatter fjerdenivåskategoriene ”erkjennelse”, ”måte å forholde seg på” og ”positive tanker”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”kognisjon” er: ”Og la det enkle få være det beste.” (kodet som ”måte å forholde seg på”), ”Positive tanker” (kodet som ”positive tanker”), ”Lykke er en tilstand jeg bestemmer meg for å være i – jeg har alltid 2 valg – lykke/ulykkelig.” (kodet som ”måte å forholde seg på”), ”tenke positivt først og fremst” (kodet som ”positive tanker”) og ”(...) och inse hur fantastisk livet verkligen er. Trots sina fell og brister.” (kodet som ”erkjennelse”).

Eudaimoniske aspekter ved lykke. Dette er en relativt bred kategori, som favner om 13 tredjenivåskategorier. ”Eudaimoniske aspekter ved lykke” ble tildelt 38.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. De mest prominente tredjenivåskategoriene, målt ut fra

antall responser, var ”autonomi og liknende” (8.2% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”) og ”mestring og liknende” (10.8% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”). De øvrige tredjennivåskategoriene som faller inn under kategorien ”eudaimoniske aspekter ved lykke” er: ”tilhørighet”, ”empati”, ”tillitsfullhet”, ”åpenhet”, ”være til stede”, ”overskudd og resiliens”, ”mening”, ”harmoni”, ”takknemlighet”, ”samvittighet” og ”humor”.

Kategorien ”autonomi og liknende” omfatter de fem fjerdenivåskategoriene ”selvrealisering”, ”frihetsfølelse”, ”autonomi”, ”autentisitet” og ”selvutvikling”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”autonomi og liknende” er: ”(...) kan stå for ting man gjør og sier!” (kodet som ”autentisitet”), ”Jeg tror kanskje lykke er forbundet med frihetsfølelse (...)” (kodet som ”frihetsfølelse”), ”At jeg føler jeg utvikler meg (...)” (kodet som ”selvutvikling”), ”Å få jobbe/gjøre ting som er selvrealiserende.” (kodet som ”selvrealisering”), ”I mitt tilfelle er behovet for selvrealisering viktigst å oppfylle for å møte ’lykke’.” (kodet som ”selvrealisering”), ”Jeg må klare meg selv å ikke være avhengig av noen.” (kodet som ”autonomi”) og ”Lykke er å være fri, bestemme over meg selv” (kodet som ”autonomi”).

Når det gjelder kategorien ”mestring og liknende”, består denne av tre fjerdenivåskategorier, som er ”mestring”, ”kontroll” og ”prestasjon”. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”mestring og liknende” er: ”Å kjenne kontroll (...)” (kodet som ”kontroll”), ”Lykke for meg er å føle at jeg takler det jeg ønsker.” (kodet som ”mestring”) og ”(...) å oppnå noe man har drømt om.” (kodet som ”prestasjon”).

Hva angår kategorien ”tilhørighet”, som fanget inn 1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, så består denne av kun én fjerdenivåskategori, nemlig ”følelse av tilhørighet”. Et eksempel på utsagn som falt innenfor kategorien ”tilhørighet” er ”Følelse av å tilhøre (...)” (kodet som ”følelse av tilhørighet”).

Kategorien ”empati” ble tildelt kun én respons, som ble kodet inn under fjerdenivåskategorien ”empati for andre”. Responsen lød: ”Nært knyttet til (...) følelse av empati, både for andre (...)”. Kategorien ”tillitsfullhet” fanget inn 1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og omfatter kun én fjerdenivåskategori, nemlig ”tillitsfull”. Et eksempel på en respons som falt innenfor kategorien ”tillitsfullhet” er: ”tillitsfull” (kodet som ”tillitsfull”).

”Åpenhet” er en kategori som fanget inn 1.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Den rommer tre fjerdenivåskategorier, med en respons fordelt på hver: ”Åpen”, ”undring” og ”nysgjerrighet”. Responsene som falt innenfor kategorien ”åpenhet” er:

”Lykken er å undre seg er mitt motto (...)” (kodet som ”undring”), ”det å klare å være nysgjerrig på hva livet kan tilby!!” (kodet som ”nysgjerrighet”) og ”åpen” (kodet som ”åpen”).

Kategorien ”være til stede” fanget inn 2.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og er bygd opp av tre fjerdenivåskategorier: ”Være i nået”, ”flyt” og ”tilstedeværelse”. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”være til stede” er: ”Og noen ganger med en så stor (...) tilstedeværelse (...)” (kodet som ”tilstedeværelse”), ”Når jeg er i nået.” (kodet som ”være i nået”) og ”Når opplevelsen av det jeg foretar meg fyller meg helt. Jeg er da bare tilstede i det jeg gjør, og som jeg trives med. Tankene mine er helt opptatt med dette (og ingen andre steder).” (kodet som ”flyt”).

Hva angår kategorien ”overskudd og resiliens”, så ble denne tildelt 3.6% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Kategorien rommer fire fjerdenivåskategorier, som er ”føle seg sterk”, ”energi”, ”engasjement” og ”entusiasme”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”overskudd og resiliens” er: ”Engasjement (...)” (kodet som ”engasjement”), ”(...) entusiasme (...)” (kodet som ”entusiasme”), ”(...) og du føler deg (...) sterk” (kodet som ”føle seg sterk”) og ”energi” (kodet som ”energi”).

Kategorien ”mening” fanget inn 4.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og rommer kun én fjerdenivåskategori, som jeg også kalte for ”mening”. Eksempler på responser som falt innenfor kategorien ”mening” er ”(...) å sjå mening med tilværelsen.” (kodet som ”mening”) og ”Å føle at jeg er en del av noe større.” (kodet som ”mening”).

Når det gjelder kategorien ”harmoni”, som fanget inn 2.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, så består også denne kategorien kun av én fjerdenivåskategori. Fjerdenivåskategorien ble også kalt for ”harmoni”. Eksempler på utsagn som ble tildelt kategorien ”harmoni” er: ”Å være i psykisk likevekt (...)” (kodet som ”harmoni”) og ”At jeg føler at jeg er i harmoni (...)” (kodet som ”harmoni”).

Kategorien ”takknemlighet” fanget bare inn én respons, som ble kodet inn under en fjerdenivåskategori med samme navn, nemlig ”takknemlighet”. Også kategorien ”samvittighet” ble tildelt kun én respons, som ble kodet inn under fjerdenivåskategorien ”god samvittighet”.

Kategorien ”humor” ble tildelt 2.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Den består av én fjerdenivåskategori med samme navn, ”humor”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”humor” er: ”Tilstand preget av (...) latter (...)” (kodet som ”humor”) og ”Lykke er (...) latter (...)” (kodet som ”humor”).

Lykke som ubegripelig. Til sist har jeg valgt å plassere andrenivåskategorien ”lykke som ubegripelig” inn under ”psykologiske dimensjoner”, fordi responsene her refererer til vansker med å forstå eller formulere hva lykke er. Bare 1.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner” ble fanget opp av kategorien ”lykke som ubegripelig”. Kategorien rommer kun én tredjenivåskategori, kalt ”vanskelig å definere”.

Kategorien ”vanskelig å definere” består av to fjerdenivåskategorier, ”vanskelig å forstå” og ”vanskelig å forklare”. Eksempler på utsagn som falt innenfor kategorien ”vanskelig å definere” er: ”Lykke blir vanskelig å forklare i ord.” (kodet som ”vanskelig å forklare”) og ”For udefinert ord.” (kodet som ”vanskelig å forstå”).

Ukodete responser

Jeg avslutter resultatdelen av oppgaven med å presentere utsagn som av ulike grunner ikke lot seg kode inn under noen kategori.

En respondent skrev at ”Lycka er det extra trappsteget på skalan efter ’nöjd’”. Dette utsagnet gir ikke noe informasjon om hva lykke er, annet enn at det er bedre enn å være fornøyd eller tilfreds. Utsagnet kunne kanskje blitt kodet inn under ”tilfredshet”, under antakelsen at det sikter til å være ”veldig tilfreds”. Slik jeg tolker utsagnet, sikter respondenten imidlertid til noe annet enn å være ”nöjd”, men det fremgår ikke av responsen hva det er. Jeg kodet derfor ikke utsagnet.

Responser ”Gjøre ting jeg liker og som føles tilfredsstillende” var også vanskelig å kode. ”Gjøre ting” sikter ikke til noen spesifikke gjøremål. Det kan være snakk om gjøremål på jobben eller på fritiden. ”Tilfredsstillende” er et begrep jeg ikke finner rimelig å kode som en følelse. Jeg kunne kanskje ha kodet responsen inn under ”tilfredshet”, men det ville ikke fanget opp at det vesentlige i utsagnet handler om å ”gjøre ting”. Jeg kodet ikke dette utsagnet.

En deltaker skrev ”Lykke for meg er å være lykkelig i livet sitt.” Denne responsen gir ikke noe merinformasjon om lykke, og ble ikke kodet. På tilsvarende vis er også responsen ”Ha det bra i hverdagen” for uspesifikk til at den kan kodes inn i en meningsfull kategori, og heller ikke denne responsen ble kodet. Også responsen ”å ha det godt” gir for lite informasjon til at den kan kodes. Andre responser som gav for knapp informasjon var ”å være lykkelig betyr for meg å ha et godt liv utifra egen definisjon”, ”å ha det bra” og ”Lykke er å ha det bra”.

Responsen ”materielle ting betyr mindre og mindre med årene” sier noe om hva lykke ikke er, men ingenting om hva lykke er. Det var vanskelig å finne en meningsfull kategori til den, og jeg kodet den ikke.

”Lykke er som små lysglimt” er en metaforisk respons som kanskje kan bringe tankene i retning av ”lykke som øyeblikk” og bli kodet inn under ”lykke og tid-” kategorien på tredje nivå. Jeg var imidlertid for usikker på om dette ville yte responsen rettferdighet til at jeg valgte å kode responsen.

Responsene ”lykke er en opplevelse av at alt stemmer” og ”tiden står stille” ble heller ikke kodet. Førstnevnte respons kunne kanskje tolkes i retning av ”harmoni”, men jeg er ikke sikker nok til at jeg føler denne responsen kan legitimere bruk av en kategori. At ”tiden står stille” gir heller ikke opphav til noen meningsfull kategori.

En siste respons jeg trekker frem i dette avsnittet er ”Maslows teori”. Hva sikter deltakeren til her? Til behovstilfredsstillelse? Til selvaktualisering? Det er umulig å vite nøyaktig hva respondenten mener med utsagnet, og responsen ble ikke kodet.

Diskusjon

Oppsummering av viktige funn

Når det gjelder lekpersoners forståelse av lykkebegrepet, er det interessant å registrere at majoriteten av responser (71%) i denne studien ble tildelt kategorier som falt innenfor den overordnede kategorien ”domenespesifikke kategorier”. Denne trenden skiller seg fra funnene i den sammenliknbare studien til Delle Fave et al. (2011), hvor fordelingen av responser mellom ”domenespesifikke kategorier” og ”psykologiske dimensjoner” var tilnærmet lik. Tendensen i utvalget i retning av å rapportere domenespesifikke forståelser av lykkebegrepet, kan også oppfattes som en tendens til å rapportere om hva som gjør en lykkelig, eller hvilke betingelser som må oppfylles for at en skal være lykkelig. For når det gjelder ”domenespesifikke kategorier”, kan det argumenteres for at disse refererer til nettopp slike betingelser for lykke, snarere enn til lykke som fenomen. Delle Fave et al. (2011) bruker begrepene ”lykkens kontekst” og ”lykkens innhold” om kategorier innenfor henholdsvis ”domenespesifikke kategorier” og ”psykologiske dimensjoner”.

Men hvorfor tenderte så mange til å rapportere domenespesifikke forståelser av lykke i dette utvalget? Etter mitt skjønn kan tendensen forstås i lys av hvilket spørsmål deltakerne ble stilt, nemlig ”Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)?”. I studien til Delle

Fave et al. (2011) ble deltakerne bare stilt spørsmålet "what is happiness for you?"; etter hva jeg kan se ble spørsmålet ikke spesifisert med "hva vil det si for deg å være lykkelig?".

Spesifiseringen i dette norske utvalget, "hva vil det si for deg å være lykkelig?", gjør det mer naturlig å forvente at deltakerne oppgir hva som fører til lykke, eller hva lykke er assosiert med, for dem. Hadde deltakerne bare blitt stilt spørsmålet "Hva er lykke for deg?", ville det ha vært naturlig å forvente en høyere andel av definisjoner av lykke som fenomen, altså at antallet responser i kategorien "psykologiske dimensjoner" ble høyere. Dersom deltakerne hadde blitt stilt et enda mer åpent spørsmål som bare "hva er lykke?", hadde det vært naturlig å forvente et desto høyere antall responser i kategorien "psykologiske dimensjoner".

Om vi ser på fordelingen av responser innenfor "domenespesifikke kategorier", ser vi at hele 55% av de domenespesifikke responsene ble tildelt andrenivåskategorien "relasjoner". De prominente tredjenivåskategoriene her, målt ut i fra andel tildelte responser, var "familie" (20%), "venner" (10%), "kjæreste/partner" (8.5%), "viktige andre" (5.2%) og "sosial fortjeneste" (4.8%). Andre prominente tredjenivåskategorier innenfor "domenespesifikke kategorier" var "helse" (11%), "økonomi" (10.2%), "jobb" (6.4%) og "natur" (4.6%). I dette utvalget var det altså en tendens til å rapportere om domenespesifikke forståelser av lykkebegrepet, og relasjoner var det klart viktigste domenet lykke ble definert ut fra. Funnene indikerer at nære relasjoner er svært viktig i opplevelsen av lykke. Funnene indikerer også at opplevelsen av lykke henger sammen med god helse, tilstrekkelig eller god økonomi og ens yrkessituasjon. "Natur" var en prominent tredjenivåskategori innenfor andrenivåskategorien "rekreasjon", og illustrer noe kanskje typisk norsk i at opplevelsen av lykke henger sammen med opplevelse av natur.

Når det gjelder fordelingen av responser innenfor "psykologiske dimensjoner", falt 44.8% av responsene innenfor "psykologiske dimensjoner" på andrenivåskategorien "affektive aspekter ved lykke". Tallene for "kognitive aspekter ved lykke" og "eudaimoniske aspekter ved lykke" var henholdsvis 15.5% og 38.1%. De prominente tredjenivåskategoriene innenfor "psykologiske dimensjoner" var "positiv affekt" (14.4%), "trygghet og ro" (13.4%), "følelser knyttet til selvet" (8.8%), "fravær av negative tilstander" (6.2%), "tilfredshet" (8.8%), "autonomi og liknende" (8.2%) og "mestring og liknende" (10.8%). Funnene indikerer at mennesker forstår lykke som positive følelser som glede, at forståelsen av lykke henger nært sammen med en opplevelse av trygghet og ro, at opplevelsen av lykke er knyttet til å ha det godt med seg selv, at lykke forstås som fravær av bekymringer og andre negative tilstander, at lykke i lekpersoners sinn henger sammen med det å være fornøyd eller tilfreds

med tingenes tilstand, samt at lykke forstås som å være selvbestemmende og fri, og å mestre utfordringer.

Men hvor nært ligger slike lekpersonsforståelser av lykkebegrepet ulike forståelser av lykke innenfor den psykologiske forskningen? Dette spørsmålet bringer oss mer konkret over på problemstillingen for oppgaven. Jeg skal i det følgende søke å komme med svar ved enkeltvis å gå igjennom hver av de ulike lykkeforståelsene forskningen har generert, og sammenstille disse med funnene i herværende studie. Et annet spørsmål melder seg dessuten: Kan funnene i denne undersøkelsen peke ut aspekter ved lykke som er blitt neglisjert i forskningen?

Hva kan funnene si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen?

Problemstillingen for oppgaven er hva lekpersonsforståelser av lykkebegrepet kan si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen. I innledningen var jeg inne på at lykkeforskningen har forløpt side om side i to ulike tradisjoner: Den eudaimoniske tradisjonen og den hedonistiske tradisjonen. Innenfor den eudaimoniske tradisjonen berørte jeg tre ulike aktører: Forskerne bak ”self-determination theory” (f. eks. Deci & Ryan, 2000), Carol D. Ryff (f. eks. Ryff, 1989a) og Alan S. Waterman (f. eks. Waterman, 1993). Disse aktørene har ulike forståelser av hva eudaimonia konkret innebærer. Innenfor den hedonistiske tradisjonen samler forskerne seg bak en forståelse av lykke som ”subjective well-being (SWB)”. Jeg skal nå se nærmere på hvordan funnene i denne undersøkelsen kaster lys over disse ulike forståelsene av lykke i forskningen.

”Self-determination theory (SDT)”. Eudaimonia i ”self-determination theory” innebærer å leve på en måte som tilfredsstiller tre universelle behov for autonomi, mestring og tilhørighet. Et slikt liv kjennetegnes ved at man velger indredrevne mål, ved autonom atferdsregulering og ved at man lever et liv som er reflektert og bevisst (Ryan et al., 2008). Hva kan denne undersøkelsen si om relevansen til disse teoretiske formuleringene for forståelsen av lykke? Om jeg tar for meg behovene først, så viser behovet for mestring til et behov for å oppleve at en effektivt kan skaffe til veie ønskede effekter og utfall (Reis et al., 2000). I denne undersøkelsen har vi sett at ”mestring og liknende” var en prominent tredjenivåskategori, med 10.8% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Det betyr at når lekpersoner bes om å definere hva lykke er for dem, så skiller mestring seg ut som et relativt sentralt moment. Lykke forstås av flere som å mestre omgivelsene og takle utfordringer.

Når det gjelder behovet for autonomi, så sikter dette til et behov for å oppleve at ens aktiviteter er villedde, selvvalgte og kongruente med selvet (Reis et al., 2000). Også begrepet ”autonomi” er sentralt i lekpersoners forståelse av lykke. I denne undersøkelsen ble tredjenivåskategorien ”autonomi og liknende” tildelt 8.2% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Med andre ord peker flere utsagn i retning av at det å oppleve autonomi, utgjør en viktig del ved det å oppleve lykke. Man kan imidlertid stille spørsmål ved om den forståelsen av autonomi som her er lagt til grunn, rimer med den forståelsen Reis et al. (2000) har av autonomi. I dette utvalget ble responser som handlet om selvbestemmelse og uavhengighet kodet innenfor fjerdenivåskategorien ”autonomi” og tredjenivåskategorien ”autonomi og liknende”. Eksempler på utsagn som det tidligere er vist til, er ”Jeg må klare meg selv å ikke være avhengig av noen” og ”Lykke er å være fri, bestemme over meg selv”. Reis et al. (2000) har et aspekt av selvbestemmelse i sin forståelse av autonomi, ved å peke på sentraliteten av vilje og valg. Men i deres forståelse av autonomi vektlegges kanskje ikke uavhengighet i like stor grad som selvbestemmelse.

Behovet for tilhørighet viser i SDT til et behov for å føle at en er nært forbundet med viktige andre (Reis et al., 2000). Innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og andrenivåskategorien ”eudaimoniske aspekter ved lykke”, konstruerte jeg en tredjenivåskategori som heter ”tilhørighet”. Denne kategorien fanget imidlertid bare inn 1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, og var således ingen prominent kategori. For å vurdere sentraliteten av tilhørighet i lekpersoners forståelse av lykke, er det imidlertid relevant også å ta ”domenespesifikke kategorier” med i betraktning. Et helt sentralt funn i denne undersøkelsen er nemlig at relasjoner står svært sentralt i forståelsen av lykke hos lekpersoner. Tredjenivåskategoriene ”familie”, ”venner”, ”kjæreste/partner” og ”viktige andre” fanget inn hele 43.7% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”. Dette illustrerer med all tydelighet at det å føle tilknytning til andre og ha nære relasjoner med andre, er essensielt i folks forståelse av hva det vil si å være lykkelig. Å føle tilhørighet, eller oppleve at en er nært forbundet med viktige andre, inngår som et naturlig element i slike relasjoner.

Oppsummeringsvis viser funnene i denne undersøkelsen at både mestring, autonomi og tilhørighet, som postuleres som behov i SDT (Deci & Ryan, 2000), er sentrale aspekter ved lekpersoners forståelse av lykke. Mestring, autonomi og tilhørighet er med andre ord høyst relevante aspekter ved forståelsen av lykke sett ut i fra et lekpersonsperspektiv. Kan det samme sies om SDTs videre formuleringer? SDT spesifiserer at eudaimonia innebærer å leve

et liv preget av at man velger indredrevne mål, av autonom atferdsregulering og av at man lever et liv som er reflektert og bevisst (Ryan et al., 2008).

Å velge indredrevne mål innebærer å fokusere på det som har iboende verdi, dvs. en verdi som ikke kan reduseres til andre verdier, og som ikke eksisterer for andre verdiers skyld (Ryan et al., 2008). Ryan et al. (2008) nevner kjærlighet som eksempel på en slik iboende verdi. I forskningen på innholdet i mål har man bl.a. anvendt målene mellommenneskelig tilknytning eller tilhørighet, samfunnsånd, fysisk helse og selvaksept som eksempler på indredrevne mål (f. eks. Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996).

I denne undersøkelsen ble det faktisk laget en tredjenivåskategori som ble kalt ”kjærlighet”, og som sorterte under andrenivåskategorien ”affektive aspekter ved lykke”. Kategorien ”kjærlighet” ble riktignok bare tildelt 1.5% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”, men den illustrerer at kjærlighet må tas i betraktning når man skal forstå lykke fra et lekpersonsperspektiv.

Hva angår de indredrevne målene som er anvendt i forskningen, så er disse altså bl.a. tilknytning/tilhørighet, samfunnsånd, fysisk helse og selvaksept (f. eks. Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996). Hva angår tilknytning/tilhørighet har jeg tidligere pekt på at tilhørighet er essensielt i lekpersoners forståelse av lykke. Når det gjelder samfunnsånd, så kan kanskje tredjenivåskategorien ”sosialt bidrag” i denne studien være relevant å ta i betraktning. ”Sosialt bidrag” ble tildelt 3.9% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier”. Den mest prominente fjerdenivåskategorien under ”sosialt bidrag” var ”å bety noe for andre”, men det er også interessant å merke seg fjerdekategorien ”bidrag til samfunnet” i denne sammenheng. Det kan hevdes at det at lekpersoner forstår lykke som å bidra sosialt, underbygger at samfunnsånd er relevant for forståelsen av lykke.

Også det indredrevne målet fysisk helse er relevant for å forstå lykke, ifølge lekpersonersforståelser av lykkebegrepet. Tredjenivåskategorien ”helse” var en av de mest prominente innenfor ”domenespesifikke kategorier” i denne studien. Når det gjelder vurderingen av det indredrevne målet selvaksept, er det relevant å trekke frem denne studiens tredjenivåskategori ”følelser knyttet til selvet”, og mer spesifikt fjerdenivåskategorien ”tilfredshet med selvet”. Bl.a. ble responsen ”(...) fornøyd med den personen man er (...)” kodet inn under ”tilfredshet med selvet”. Kategoriene ”følelser knyttet til selvet” og ”tilfredshet med selvet” illustrerer at selvaksept kan være relevant for forståelsen av lykke sett ut fra et lekpersonsperspektiv.

Oppsummeringsvis illustrerer denne studien at indredrevne mål er relevant for forståelsen av lykke sett ut fra et lekpersonsperspektiv. Når det gjelder autonom

atferdsregulering, så spesifiserer SDT et kontinuum av typer atferdsregulering fra den minst autonome, ekstern regulering, til den mest autonome, indre motivasjon (Ryan et al., 2008). Autonomi er stikkordet for å forstå SDTs kontinuum av typer atferdsregulering, og relevansen av autonomi for forståelsen av lykke sett ut fra et lekpersonsperspektiv er berørt tidligere i denne diskusjonen, så jeg går ikke nærmere inn på det her.

Det tredje og siste aspektet ved å leve et eudaimonisk liv i SDTs forstand, som tilfredsstiller de tre behovene for mestring, autonomi og tilhørighet, er at man lever et liv som er reflektert og bevisst (Ryan et al., 2008). Mer spesifikt betyr dette å være oppmerksomt nærværende ("mindful"). Å være oppmerksomt nærværende innebærer at ens bevissthet til det fulle er rettet mot det som foregår i nået, og det er snakk om en åpen og mottakelig prosessering av indre og ytre hendelser (Ryan et al., 2008). Tredjenivåskategorier i denne undersøkelsen som kanskje berører noe av det samme som oppmerksomt nærvær, er "affektbevissthet", "åpenhet" og "være til stede". Kanskje spesielt sistnevnte kategori er relevant, og da tenker jeg særlig på fjerdenivåskategorien "være i nået" som sorterer under denne. Kategorien "være i nået" beskriver essensen ved oppmerksomt nærvær, og kan derfor hevdes å legitimere en påstand om at oppmerksomt nærvær er relevant for forståelsen av lykke sett ut fra et lekpersonsperspektiv. Imidlertid fanget kategorien "være til stede" kun inn 2.1% av responsene innenfor "psykologiske dimensjoner", så å "være i nået" kan langt fra sies å være sentralt i lekpersoners forståelse av lykkebegrepet.

Sett under ett, viser funnene i denne studien at lekpersoners forståelse av lykke ligger nær sentrale begreper i lykkeforståelsen i SDT. Funnene i denne studien kan dermed hevdes å legitimere en påstand om at forståelsen av lykke i SDT er høyst relevant.

"Psychological well-being (PWB)". For Ryff (1989a) innebærer eudaimonia et høyt nivå av PWB. PWB er et mål på eudaimonia som består av seks dimensjoner: Selvaksept, positive relasjoner med andre, autonomi, mestring, livshensikt og personlig vekst. Ligger disse dimensjonene ved PWB nær lekpersoners forståelse av lykkebegrepet?

Når det gjelder selvaksept, autonomi og mestring, så er relevansen av disse begrepene for forståelsen av lykke allerede diskutert ovenfor under gjennomgangen av SDT. Alle disse tre dimensjonene ved PWB kan hevdes å være relevante for å forstå lykke, når man legger et lekpersonsperspektiv til grunn for vurderingen.

Når det gjelder dimensjonen positive relasjoner med andre, så kan mye av det som er skrevet ovenfor om behovet for tilhørighet i SDT være relevant også her. Ryff (1989a) beskriver personen som skårer høyt på denne dimensjonen bl.a. som en person som har varme og gode bånd til andre, og som er opptatt av at andre har det bra. Som tidligere nevnt, fanget

tredjenivåskategoriene ”familie”, ”venner”, ”kjæreste/partner” og ”viktige andre” inn hele 43.7% av responsene innenfor ”domenespesifikke kategorier” i denne undersøkelsen. Dette viser at det å ha gode bånd til andre mennesker er høyst sentralt i lekpersoners forståelse av lykke. Jeg nevner videre at det inn under alle disse fire tredjenivåskategoriene, ligger en fjerdenivåskategori som refererer til den/de andres velvære, f. eks. ”familiens velvære”. Med andre ord er det at andre har det bra viktig for opplevelsen av lykke hos folk. Det kan trygt konkluderes med at dimensjonen positive relasjoner med andre er viktig for å forstå lykke, når denne vurderingen tas fra et lekpersonsperspektiv.

Hva angår dimensjonen livshensikt, så beskriver Ryff (1989a) personen som skårer høyt på denne dimensjonen som en person som har mål i livet og føler at livet har en retning, finner mening i fortid og nåtid, og har troen på at livet gir mening. Meningsbegrepet er sentralt for å forstå denne dimensjonen ved PWB, og nettopp ”mening” er en relativt prominent tredjenivåskategori i denne undersøkelsen, som sorterer under andrenivåskategorien ”eudaimoniske aspekter ved lykke”. 4.1% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner” ble tildelt kategorien ”mening”. Eksempler på utsagn som falt innenfor denne kategorien er ”(...) å sjå mening med tilværelsen.” og ”Å føle at jeg er en del av noe større.” Mening er med andre ord et aspekt ved hvordan lekpersoner forstår lykke, og det kan tas til inntekt for synet at dimensjonen livshensikt er relevant for å forstå lykke.

Den sjette og siste dimensjonen Ryff (1989a) tar for seg er personlig vekst. Ryff (1989a) beskriver en høytskårende på denne dimensjonen som en som bl.a. føler seg i kontinuerlig utvikling, ser på selvet som i utvikling, er åpen for nye erfaringer og har opplevelse av å realisere sine potensialer. Kategorier i denne undersøkelsen som berører noe av det samme som dimensjonen personlig vekst, er tredjenivåskategoriene ”åpenhet” (fjerdenivåskategoriene ”nysgjerrighet” og ”åpen”) og ”autonomi og liknende” (fjerdenivåskategoriene ”selvrealisering” og ”selvutvikling”). Fjerdenivåskategoriene ”nysgjerrighet” og ”åpen” kan peke mot at det å være åpen for nye erfaringer er et element ved forståelsen av lykke, fjerdenivåskategorien ”selvrealisering” kan peke mot at det å realisere sine potensialer er et aspekt ved lykkeforståelse, mens fjerdenivåskategorien ”selvutvikling” indikerer at det å føle seg i utvikling og se på selvet som i utvikling kan være et aspekt ved forståelsen av lykke. Selv om disse kategoriene på ingen måte utmerker seg m.h.t. antall responser de ble tildelt, så kan de tas til inntekt for synet at personlig vekst er relevant for å forstå lykke, sett fra et lekpersonsperspektiv.

Oppsummeringsvis synes det derfor å være slik at også dimensjonene ved PWB kan hevdes å utgjøre relevante aspekter ved forståelsen av lykke, når lekpersonsperspektivet legges til grunn for vurderingen.

”Personal expressiveness”. Waterman (1993) beskriver eudaimonia som en distinkt type lykketilstand som oppstår når man realiserer sin sanne natur. Han bruker begrepet ”personal expressiveness” eller ”feelings of personal expressiveness” om denne tilstanden. Målet på ”personal expressiveness”, eller personlig ekspressivitet, (PEAQ), gir utdypende informasjon om hva Waterman (1993) sikter til med begrepet. Personlig ekspressivitet handler om å føle seg levende, føle at det man gjør uttrykker hvem man virkelig er, føle seg involvert i det man gjør, føle seg ment for det man gjør, føle seg komplett og at det man gjør passer en godt.

Det er vanskelig å identifisere kategorier i denne undersøkelsen som berører noe av det samme som Watermans (1993) begrep personlig ekspressivitet. Fjerdenivåskategorien ”å leve” som sorterer under tredjenvivåskategorien ”livsbetingelser” handler ikke om å føle seg levende. Fjerdenivåskategorien ”autentisitet” under tredjenvivåskategorien ”autonomi og liknende” ble tildelt kun én respons: ”(...) kan stå for ting man gjør og sier!”. Meningsinnholdet i denne kategorien er noe beslektet med Watermans idé om at personlig ekspressivitet innebærer å føle at det man gjør uttrykker hvem man virkelig er. Waterman (1993) skriver videre at personlig ekspressivitet handler om å føle seg involvert i det man gjør. Dette er kanskje noe beslektet med flyt-begrepet. I denne undersøkelsen ble det laget en fjerdenivåskategori som het ”flyt”, og som sorterer under tredjenvivåskategorien ”være til stede”. Denne kategorien kan hevdes å legitimere en påstand om at å føle seg involvert i det man gjør, utgjør et aspekt ved forståelsen av lykke vurdert fra et lekpersonsperspektiv. Det er ikke mulig å identifisere kategorier som har et beslektet innhold med de følgende aspektene ved personlig ekspressivitet: føle seg ment for det man gjør, føle seg komplett og føle at det man gjør passer en godt.

Oppsummeringsvis har bare to av Watermans (1993) seks aspekter ved personlig ekspressivitet, å føle at det man gjør uttrykker hvem man virkelig er og å føle seg involvert i det man gjør, en viss nærhet i meningsinnhold til kategorier i denne undersøkelsen. Konklusjonen må derfor bli at personlig ekspressivitet bare har begrenset relevans for forståelsen av lykke, når lekpersonsperspektivet legges til grunn for vurderingen.

Den hedonistiske tradisjonen. Innenfor den hedonistiske tradisjonen i lykkeforskningen forstås lykke som ”subjective well-being (SWB)”. SWB består av tre komponenter, to affektive og en kognitiv. De affektive komponentene er tilstedeværelse av

positiv affekt og fravær av negativ affekt. Den kognitive komponenten er tilfredshet med livet (Diener, 2000; Diener et al., 2009; Diener et al., 1998; Diener et al., 1999).

Alle tre komponentene ved SWB har nærhet i meningsinnhold til kategorier i denne undersøkelsen. Når det gjelder tilstedeværelse av positiv affekt, så er det i denne undersøkelsen laget en tredjenivåskategori som heter nettopp ”positiv affekt”. Denne tredjenivåskategorien var sentral målt ut i fra antall responser den ble tildelt: ”Positiv affekt” fanget inn 14.4% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Kategorien favner om syv fjerdenivåskategorier, bl.a. ”oppløftet stemning” og ”intens positiv emosjon”, og den klart mest prominente av disse, målt ut i fra antall responser den ble tildelt, var ”glede”. Altså er det slik at mange definerer lykke som positiv affekt, og særlig som å være glad. Det hersker med andre ord liten tvil om at tilstedeværelse av positiv affekt utgjør et relevant aspekt ved forståelsen av lykke sett fra et lekpersonsperspektiv.

Når det gjelder SWB-komponenten fravær av negativ affekt, trekker jeg frem denne undersøkelsens tredjenivåskategori ”fravær av negative tilstander”. Kategorien var relativt sentral målt ut i fra antall responser den ble tildelt: Den favnet om 6.2% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Tre fjerdenivåskategorier hører inn under ”fravær av negative tilstander”: ”Fravær av misnøye”, ”fravær av stress” og ”fravær av bekymringer”. Selv om disse fjerdenivåskategoriene ikke refererer direkte til negative emosjoner, har alle et emosjonelt aspekt ved seg. Det kan følgelig hevdes at fravær av negativ affekt utgjør et relevant aspekt ved forståelsen av lykke, når et lekpersonsperspektiv legges til grunn for vurderingen.

Den tredje og siste SWB-komponenten, tilfredshet med livet, har også et meningsinnhold som er beslektet med en kategori i herværende studie. Kategorien jeg tenker på er tredjenivåskategorien ”tilfredshet”, som sorterer under andrenivåskategorien ”kognitive aspekter ved lykke”. Også kategorien ”tilfredshet” er relativt prominent i denne undersøkelsen, målt ut i fra antall tildelte responser. Den ble tildelt 8.8% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Et eksempel på utsagn som ble kodet inn under kategorien ”tilfredshet” er: ”Å føle at jeg har det ok, relatert til hva jeg kan forvente gitt min sosiale, kulturelle og økonomiske status.”. Det er altså slik at flere lekpersoner forstår lykke som å være tilfreds eller fornøyd med livet. Kategorien ”tilfredshet” legitimerer synet at SWB-komponenten tilfredshet med livet utgjør et relevant aspekt ved forståelsen av lykke sett fra et lekpersonsperspektiv.

Oppsummeringsvis synes det å være klart at komponentene ved SWB utgjør relevante aspekter ved forståelsen av lykke, når lekpersonsperspektivet legges til grunn for vurderingen.

Lykke som trygghetsfølelse: Noe for videre forskning?

Ovenfor stilte jeg spørsmålet: Kan funnene i denne undersøkelsen peke ut aspekter ved lykke som er blitt neglisjert i forskningen? I vurderingen av dette, må det tas i betraktning at mange av kategoriene i herværende undersøkelse ble tildelt få responser. At en enkelt kategori foreligger vil derfor ikke automatisk føre til en anbefaling for videre forskning. Det jeg må se på er hvor vidt noen av de prominente kategoriene i undersøkelsen, altså kategorier som har blitt tildelt et relativt høyt antall responser, tilsynelatende ikke fanges opp av ulike lykkeforståelser i forskningen.

Det har lyktes meg å identifisere én slik kategori: Tredjenivåskategorien ”trygghet og ro”. Denne fanget inn hele 13.4% av responsene innenfor ”psykologiske dimensjoner”. Kategorien ”trygghet og ro” består av fjerdenivåskategoriene ”trygghetsfølelse”, ”ro” og ”avslappet”. Av disse fjerdenivåskategoriene var ”trygghetsfølelse” den mest prominente, målt ut fra antall responser. For mange ser det med andre ord ut til å være slik at opplevelse av trygghet er et viktig aspekt ved opplevelse av lykke. En forståelse av lykke som opplevelse av trygghet er fraværende i lykkeforskningen. Funnene i denne undersøkelsen kan følgelig hevdes å legitimere en anbefaling om å se nærmere på rollen trygghetsfølelse spiller i opplevelsen av lykke i fremtidig forskning.

Kort om oppgavens begrensninger

Denne undersøkelsen er selvfølgelig ikke egnet til å si noe om kausale mekanismer – hva som faktisk fører til lykke. Det har kun vært fokus å undersøke hvordan lekpersoner selv forstår lykkebegrepet. Kanskje er det slik at verken lekpersonsførståelsene eller de teoretiske forståelsene av lykkebegrepet fanger opp faktiske virksomme psykologiske og kontekstuelle faktorer som bidrar til det vi opplever som lykke.

En annen begrensning er valget av spørreskjema som innsamlingsform. Intervju- eller fokusgruppedata kunne ha gitt et rikere kvalitativt datamateriale.

Sist, men ikke minst, er det en begrensning at utvalget i undersøkelsen trolig ikke er statistisk representativt for befolkningen. Følgelig vites det ikke om funnene gjelder lekpersoner generelt eller om de bare gjelder gruppen deltakere i denne undersøkelsen.

Konklusjon

I denne undersøkelsen stilte jeg spørsmålet: Hva kan lekpersonsforståelser av lykkebegrepet si om relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen? På bakgrunn av lekpersoners svar på spørsmålet ”Hva er lykke for deg (hva vil det si for deg å være lykkelig)? Ta den tiden du trenger og skriv ned din forståelse.” ble det med utgangspunkt i ”grounded theory” utarbeidet en rekke kategorier. Disse ble fordelt mellom de to hovedkategoriene ”domenespesifikke kategorier” og ”psykologiske dimensjoner”. Funnene ble så sammenstilt med ulike forståelser av lykke i den psykologiske forskningen.

Den klare trenden viste seg å være at det er en betydelig nærhet mellom hvordan lykke forstås i forskningen og hvordan lekpersoner forstår lykke. Både innenfor ”self-determination theory” (f. eks. Ryan et al., 2008), forskningen på ”psychological well-being” (f. eks. Ryff, 1989a) og forskningen på ”subjective well-being” (f. eks. Diener et al., 1999) opererer man med en forståelse av lykke som ligger nær hvordan lekpersoner selv forstår lykkebegrepet. Det eneste unntaket fra dette generelle bildet var Watermans (1993) begrep ”personal expressiveness”, som bare i liten grad fant gjenklang i lekpersoners beskrivelser av hva lykke er. Konklusjonen blir følgelig at lekpersonsforståelser av lykkebegrepet i det store og hele underbygger relevansen til aspekter ved forståelsen av lykke i den psykologiske forskningen.

Denne undersøkelsen peker også på den mulige relevansen av å se nærmere på rollen trygghetsfølelse spiller i opplevelsen av lykke i fremtidig forskning, da en forståelse av lykke som opplevelse av trygghet er fraværende i lykkeforskningen, men synes sentral for lekpersoner.

Referanser

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.

Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11 (10), 1011-1017.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (3), 208-211.

Bordens, K. S. & Abbott, B. B. (2002). *Research design and methods: A process approach* (5. utg.). Boston: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (8), 917-927.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.

Carver, C. S. & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Science*, 9 (4), 289-292.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO personality inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5), 853-863.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100 (2), 185-207.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.

Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. I S. J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2. utg., s. 7-11). New York: Oxford University Press, Inc.

Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (5), 851-864.

Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105-1117.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (4), 871-883.

Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. I S. J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2. utg., s. 187-194). New York: Oxford University Press, Inc.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

Diener, E., Sapyta, J. J. & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 33-37.

Diener, E., Smith, H. & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 130-141.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Draucker, C. B., Martsolf, D. S., Ross, R. & Rusk, T. B. (2007). Theoretical sampling and category development in grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17 (8), 1137-1148.

Haring, M. J., Okun, M. A. & Stock, W. A. (1984). A quantitative synthesis of literature on work status and subjective well being. *Journal of Vocational Behavior*, 25, 316-324.

Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37 (8), 645-657.

Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 731-739.

Jørgensen, I. S. & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. I P. A. Linley & S. Joseph (red.), *Positive psychology in practice* (s. 15-34). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219-233.

Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.

Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (3), 280-287.

Kasser, V. G. & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5), 935-954.

Kelle, U. (2005). "Emergence" vs. "forcing" of empirical data? A crucial problem of "grounded theory" reconsidered. *Forum: Qualitative Social Research*, 6 (2), Art. 27, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0502275>.

Keyes, C. L. M. & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (3), 197-201.

Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, K. H. & Lim, J. (2007). What makes Koreans happy?: Exploration on the structure of happy life among Korean adults. *Social Indicators Research*, 82, 265-286.

King, L. A. & Broyles, S. J. (1997). Wishes, gender, personality, and well-being. *Journal of Personality*, 65 (1), 49-76.

King, L. A., Eells, J. E. & Burton, C. M. (2004). The good life, broadly and narrowly considered. I P. A. Linley & S. Joseph (red.), *Positive psychology in practice* (s. 35-52). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.

Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432.

Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (4), 717-730.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527-539.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15 (1), 8-13.

Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7 (3), 186-189.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3. utg.). New York: Addison-Wesley Educational Publishers, Inc.

McGue, M. & Christensen, K. (1997). Genetic and environmental contributions to depression symptomatology: Evidence from Danish twins 75 years of age and older. *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (3), 439-448.

Mroczek, D. K. (2001). Age and emotion in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (3), 87-90.

Peterson, C. (2009). Foreword. I S. J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *The Oxford handbook of positive psychology*, (2. utg., s. XXIII-XXIV). New York: Oxford University Press, Inc.

Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92, 551-563.

Pidgeon, N. (1996). Grounded theory: Theoretical background. I J. T. E. Richardson (red.), *Handbook of qualitative research methods for psychology and the social sciences* (s. 75-85). Oxford: BPS Blackwell.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.

Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (12), 1509-1524.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4 (2), 195-210.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M. & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1062-1075.
- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (12), 1319-1331.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (4), 475-486.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1270-1279.
- Stubbe, J. H., Posthuma, D., Boomsma, D. I. & De Geus, E. J. C. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological Medicine*, 35, 1581-1588.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1031-1039.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 234-252.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

Watson, D. & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60 (2), 441-476.

Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.

Watson, D. & Walker, L. M. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (3), 567-577.

Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method* (2. utg.). Berkshire: Open University Press.